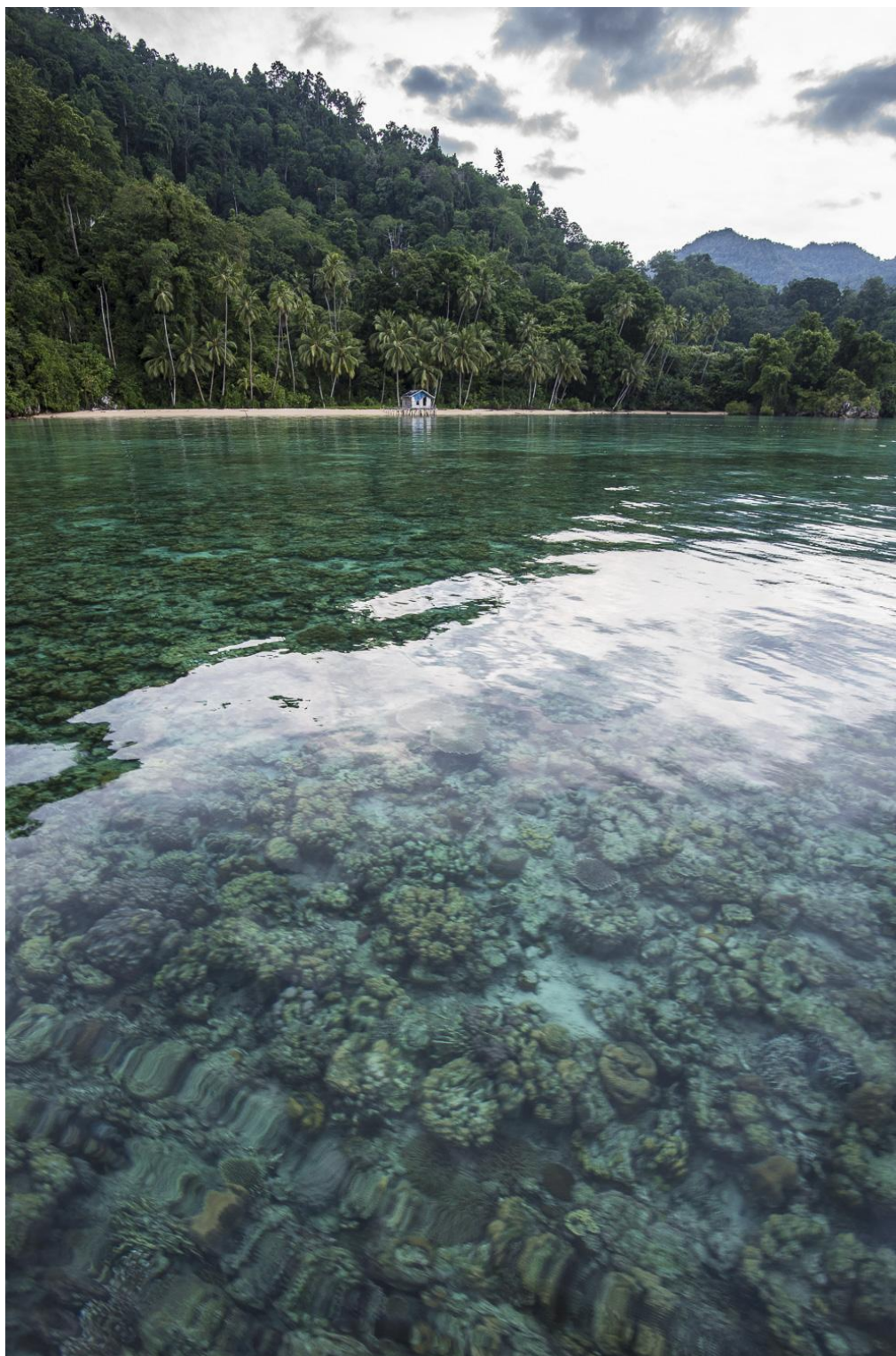


Document d'information sur les missions de Naturevolution au Sulawesi en Indonésie





1. Informations diverses

Introduction

Vous recevez cette documentation parce que vous vous êtes inscrit-e à l'une de nos missions sur le terrain au Sulawesi en Indonésie.

Vous allez ainsi pouvoir :

- contribuer à la préservation de la biodiversité et au mieux vivre de populations isolées, ce qui vous permettra de sortir de l'illégalité. ;-)
- En effet, la charte de l'environnement présente dans la Constitution française rappelle que l'environnement est le patrimoine commun des êtres humains et que « toute personne a le devoir de prendre part à la préservation et à l'amélioration de l'environnement »,
- découvrir un des plus beaux endroits de la planète, accompagnés de ses plus fins connaisseurs,
- observer d'innombrables animaux marins comme terrestres dans ce hotspot de la biodiversité,
- vivre une déconnexion et un ressourcement rare et totalement bénéfique au rythme de la nature et du bruit des vagues sur les plages isolées,
- apprendre beaucoup, sur la nature, sur la culture locale, mais aussi sur les enjeux environnementaux et sociétaux des pays en voie de développement,
- faire des rencontres inoubliables ouvrant la porte à des liens d'amitié très forts,
- vous dépenser sagement, bref, vivre une expérience riche et intense.

Situation

La baie de Matarape et l'île de Labengki se situent sur la branche sud-est de l'île de Sulawesi, dans la région Nord du Konawe. La ville principale la plus proche est Kendari située à une centaine de kilomètres au sud.

Logement et accès au site

Votre récupération sera organisée le dimanche soir à l'aéroport de Kendari (KDI) et nous passerons ensuite la soirée ensemble à l'hôtel choisi de la ville.

Si vous atterrissez avant, vous pourrez soit nous attendre à l'aéroport, soit nous rejoindre à l'hôtel, facilement accessible par taxi (pour une petite dizaine d'€ et une quarantaine de minutes de route).

Dès le lendemain matin, nous nous dirigerons vers la baie de Matarape. Éventuellement l'accès pourra se faire en partie par la route.

Le soir nous arriverons sur site et nous établirons le premier camp de base sur une des plages paradisiaques de la baie, nous dormirons tous sous nos tentes personnelles.

Du fait de la complexité d'accès dans cette région, il est impératif que vous nous rejoigniez dès le début et restiez toute la durée de la mission choisie.



Alimentation

Nous mangeons des produits ramenés de Kendari agrémentés de poissons issus de la pêche locale ainsi que des fruits et légumes tropicaux locaux. Les repas sont préparés par un cuisinier local mais chacun peut participer à leur élaboration et tout le monde est invité à prendre part à la vaisselle.

Nous emportons de l'eau potable dans des bidons et récupérons également de l'eau douce (non potable) dans les quelques puits et ruisseaux de la région pour se laver ou pour remplir vos gourdes (avec votre système de filtration ou de purification d'eau).

Hygiène

Pour vos besoins naturels, il sera toujours possible de trouver un peu d'intimité aux abords des campements mais il vous sera demandé d'enterrer vos besoins avec le papier toilette préalablement consommé (bannissez les lingettes). Prévoyez donc un briquet ainsi que vos propres rouleaux de papier toilette pour la mission, car il est difficile de s'en procurer en Indonésie (la culture musulmane préfère le nettoyage au jet d'eau).

Prévoyez des savons/shampoings biodégradables pour la douche. L'eau douce est limitée mais il y a également la possibilité de se laver dans l'eau de mer avec des savons biodégradables adaptés que vous trouverez dans n'importe quel magasin de voyage.

Pour les femmes, nous conseillons la coupe menstruelle, éventuellement les serviettes en coton bio réutilisables afin d'éviter de générer des déchets que de toute façon nous rapporterons avec nous.

Énergie

Le 220V (50 Hz) est disponible partout au Sulawesi (modèle de prise identique au modèle européen).

Sur le terrain, l'accès à l'énergie est également possible en cas d'absolue nécessité dans les villages et par l'intermédiaire d'un petit groupe électrogène que nous utilisons avec parcimonie.

Si vous avez déjà des petits panneaux solaires ou si vous pouvez en emprunter, nous vous invitons donc à les apporter. Éventuellement si vous êtes sûr de pouvoir vous en resservir par la suite, n'hésitez pas à vous équiper pour l'occasion. Sinon inutile d'en acheter un juste pour ce voyage.

Si vous avez des batteries tampons, renseignez-vous sur la réglementation aérienne en matière de transport de batteries. Notamment si vous avez des besoins particuliers (drone, reflex numérique, addict de la photo ou du son, etc).



Assurance

Une assurance rapatriement et responsabilité civile pour toute la durée de la mission est automatiquement souscrite pour vous auprès de notre assureur la MAIF pour toute la durée de votre mission (numéro de sociétaire : 3483879 B – numéro de téléphone d'Inter Mutuelles Assistance 24h/24 et 7 j/7 : +33 5 49 75 75 75).

Mais vous pouvez souscrire à une assurance complémentaire et nous vous conseillons de prendre une assurance annulation.

Conditions d'annulation

Annulation par le volontaire :

- si l'annulation a lieu plus de 2 mois avant le départ, l'annulation sera sans frais et le volontaire sera remboursé intégralement,
- si l'annulation a lieu entre 2 mois et 1 mois avant le départ, un « acompte » sera retenu (600€),
- si l'annulation a lieu à moins d'un mois du départ, le volontaire ne sera pas admissible à un remboursement et la totalité de votre versement sera retenue, sauf cas de force majeure ou raison médicale avérée, dûment justifiées.

Annulation par Naturevolution :

A noter que les départs de nos missions ne sont garantis qu'à partir de 4 participants. Si votre mission venait à être annulée, les frais éventuellement déjà versés vous seraient intégralement remboursés.

- En cas de non-paiement des frais de participation deux mois avant la mission, la réservation du volontaire sera annulée et l'acompte de 600€ sera retenu.
- Les sommes versées seront intégralement remboursées par Naturevolution en cas d'annulation de la mission pour raison logistique ou autres impondérables.

En effet, compte tenu de la difficulté d'accès sur site, Naturevolution se réserve le droit d'annuler la mission notamment en cas de force majeure, d'avarie, d'impératif météorologique ou encore de catastrophe naturelle à tout moment avant le départ, sans autre obligation que le remboursement des sommes versées à Naturevolution.

Une telle annulation n'ouvre pas droit à indemnité. A ce titre, Naturevolution demande au volontaire de prendre les précautions nécessaires (assurance annulation, billets d'avion modifiables) lors de la réservation des billets d'avion pour rejoindre Kendari, et se dégage de toute responsabilité en cas de surcoût lié à la modification ou à l'annulation de ces titres de transport pour quelque cause que ce soit.

Il est recommandé de prendre une assurance annulation tout risque.

Voyage

Il vous faut un passeport valide au moins 6 mois après le retour.

Le visa s'obtient simplement à votre arrivée au premier aéroport indonésien, il n'y a aucune démarche à faire avant le départ.

Les droits de visa ne sont pas pris en charge par Naturevolution. Ils sont à régler à votre arrivée et ne sont payants qu'à partir d'un séjour supérieur à 30 jours.

Pas de problème donc si vous restez sur une mission de 2 semaines. En revanche, si vous restez sur une mission de 4 semaines (27 jours) et que vous avez prévu une marge de temps supplémentaire sur place, sachez que les coûts supplémentaires par jour de dépassement sont relativement importants et que la procédure de prolongement du visa de plus de 30 jours est particulièrement compliquée (se renseigner sur le site de l'ambassade) car les démarches nécessitent de nombreux rendez-vous avec les services d'immigrations qui ne pourraient pas s'adapter à notre planning ni à notre situation géographique.

Situation politique et sécurité

L'Indonésie est un vaste pays composé d'innombrables îles et de populations différentes mais de façon générale c'est un pays sûr pour voyager à condition que l'on respecte quelques règles de bonne conduite et de sens commun comme dans tout autre pays.

Sur <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/indonesie/#securite> vous trouverez toutes les recommandations officielles et mises à jour sur la sécurité. Celle-ci étant globalement considérée comme satisfaisante en Indonésie.

Communication

De l'étranger vers l'Indonésie : composez le 00 62 (code international pour l'Indonésie) avant le numéro de téléphone. De l'Indonésie vers l'étranger, composez le 00 puis le code international du pays concerné avant le numéro de téléphone.

Le coût des communications à l'étranger est relativement élevé mais s'il s'agit juste de quelques sms vous vous en sortirez très bien. Par contre sur votre smartphone coupez tout échange de données à l'étranger car là le surcoût est exorbitant.

Vous pourrez cependant utiliser vos téléphones portables en ville (Kendari) et dans quelques villages aux alentours ainsi qu'un peu en mer lorsque la couverture le permet.

Le Wifi est disponible et gratuit à l'hôtel, en début et fin de votre séjour.

Une fois dans le Nord Konawe, toute communication s'avérera difficile voire impossible.

Un téléphone satellite est toutefois prévu pour les appels d'urgence en cas d'accident ou problème majeur.

Cette situation d'isolement peut être pour certains angoissante au début. Elle s'avère finalement rapidement salutaire. Nos missions volontaires offrent en effet une chance rare de se « déconnecter » et de ne plus entendre sonner vos portables ou les conversations des autres ;-)

Décalage horaire

Le Sulawesi est en avance sur la France de 6h en été et 7h en hiver.

Nos missions étant regroupées pendant la période de l'heure d'été, lorsqu'il est 12h00 en France, il est 18h00 au Sulawesi. Inversement, lorsqu'il est 12h00 au Sulawesi, il est 06h00 en France.

Considérations culturelles

Nous sommes dans une région qui bénéficie d'un islam modéré et tous les vêtements à manches courtes et/ou shorts sont acceptables mais ne portez rien en dehors du camp que vous ne porteriez dans un espace public habituel.

Pensez que vous êtes membre d'un groupe. Comportez-vous avec dignité et respect envers vos collègues et les locaux.

Langue

Le bahasa indonesia est la langue officielle depuis l'indépendance (1945). C'est une langue parlée par plus de 200 millions de personnes (la 6^{ème} langue la plus parlée au monde). Cependant l'anglais est souvent connu ce qui nous permet régulièrement de communiquer directement avec les locaux. De plus, une partie de notre encadrement parle couramment l'indonésien et l'anglais/français.

Météo

Le Sulawesi bénéficie d'un climat équatorial qui lui confère une bonne régularité sur les températures annuelles : comptez sur une bonne vingtaine de degrés la nuit pour une bonne trentaine de degrés la journée.

L'humidité de l'air est par contre importante (plus de 95%) avec des précipitations régulières en fin de journée. Mais nous évoluerons majoritairement en bord de mer où les bains pour se rafraîchir seront illimités dans une eau à plus de 28°C.

Prévoyez donc de quoi vous protéger du soleil : couvre-chef, crème solaire écran total biodégradable et une bonne paire de lunettes de soleil.

Pour la nuit dans votre tente, inutile de vous encombrer d'un sac de couchage, un simple « sac à viande » en coton suffira.

En conclusion, il faudra :

- Vous hydrater très régulièrement.
- Porter dans la journée des habits respirants, légers et qui sèchent rapidement.
- Prévoir évidemment un maillot de bain et surtout un lycra pour vous protéger du soleil dans l'eau.

Faune, flore

Macaques noirs bruyants, figiers étrangleurs monumentaux, anoas furtifs, plantes carnivores multicolores, oiseaux calaos exubérants, petits ours couscouis surprenants, douces méduses, cocotiers et bénitiers géants, grands babiroussas ou minuscules tarsiers seront autant d'espèces exotiques toutes plus surprenantes les unes que les autres et qui enchanteront votre quotidien. Vous pourrez également vous laisser butiner par la plus grande concentration de papillons au monde !

Considérations environnementales

Aucun mégot de cigarette jeté au sol ne sera toléré durant toute la mission, que ce soit en ville ou dans le massif. A vous de vous arranger pour porter avec vous des cendriers portables.

Avant d'arriver en Indonésie, veillez à bien nettoyer et aspirer vos chaussures, vêtements, sac à dos... (hors matériel neuf) afin de ne pas introduire involontairement d'espèces allochtones qui pourraient être nuisibles aux écosystèmes sulawesiens.

Portez votre attention par exemple sur les crampons des chaussures qui peuvent abriter, graines végétales, œufs d'insectes, champignons... Mais également les velcros des vêtements, ourlets et fonds de sac.

Monnaie

La monnaie locale est la roupie indonésienne ou rupiah (Rps).

Début 2021, 1€ valait autour de 17 000 Rps.

Naturevolution prendra en charge tous les frais de voyage, de logement, de nourriture durant la période de la mission mais prévoyez tout de même un petit peu d'argent de poche pour les extras (boissons, pourboires, cadeaux souvenirs, courses en taxi...).

L'idéal est de changer votre argent pendant votre transit à l'aéroport de Jakarta avant d'arriver à Kendari. Vous trouverez des distributeurs automatiques de billets et des bureaux de change.

Sur place, il y aura peu de possibilités de dépenser de l'argent. Votre principale dépense peut être un soda ou une bière dans les zones habitées. Les coûts au Sulawesi ne sont jamais trop importants.

Matériel nécessaire

Vous trouverez en annexe une liste qui vous aidera à préparer tout ce dont vous aurez besoin pendant votre mission.

L'ensemble de vos affaires doit être réparti entre un grand sac placé en soute dans l'avion (privilégiez les formats « duffle bag » plus pratiques à transporter ensuite dans les véhicules et bateaux) et un petit sac à dos utilisé en bagage à main et porté par vos soins tous les jours de la mission.

Pour le transport en avion, pensez à mettre dans votre bagage à main les choses fragiles (appareil photo, caméra, etc) ou utiles à vos premiers jours sur place (chaussures de marche, lunettes de soleil, quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc.). Cela vous sera d'une grande utilité si votre bagage en soute vient à être retardé ou perdu, ce qui peut arriver.

N'oubliez pas les restrictions des aéroports (batteries, objets contondants, liquides, sprays... dans le bagage à main). Le poids maximum de vos bagages en soute et en cabine dépend de la compagnie aérienne avec laquelle vous voyagez. Renseignez-vous avant de partir.

Dans tous les cas, ne vous chargez pas trop, très peu de vêtements seront nécessaires dans ce climat là. Et il y aura régulièrement la possibilité de laver vos affaires.

Pensez par contre que le matériel de snorkeling (palmes, masque, tuba) n'est pas fourni, et qu'il est indispensable. Il faudra donc le faire rentrer dans vos bagages.



2. Informations sanitaires

Lors de votre inscription pour participer à la mission, il vous est demandé de compléter un questionnaire médical, vous êtes libre de ne pas y répondre. Les données saisies ne seront consultées par personne sauf par l'encadrement en cas de problème et pour transmettre ces informations au médecin.

Pharmacie individuelle obligatoire

Nous prévoyons une pharmacie générale pour la mission. Toutefois, nous vous demandons de venir avec votre propre pharmacie complète dont vous trouverez la liste en annexe. Cette liste pourra vous paraître énorme mais il n'en est rien. L'expérience nous a montré que c'est le minimum que vous devez avoir sous la main. L'environnement dans lequel vous allez évoluer est très différent de ce que nous avons l'habitude de trouver sous nos latitudes et certaines plaies par exemple peuvent évoluer rapidement vers des cas critiques si elles ne sont pas prises en charge correctement et à temps. Ne sous-estimez donc pas votre consommation de ces produits.

Attardez-vous donc sur tout ce qui vous semble « anormal », désinfectez notamment vos plaies plusieurs fois par jour.

Lors du conditionnement de votre pharmacie, les emballages doivent être éliminés au maximum afin d'éviter les poubelles inutiles et nous vous suggérons de trouver un contenant permettant une protection efficace contre l'humidité et la poussière (ex : deux ziplocs l'un dans l'autre, ça ferme bien, c'est léger et il est facile d'y retrouver ses affaires puisque c'est transparent). Cette pharmacie représentera à peu près 500g. Elle devra voyager en soute (ciseaux, flacons, etc.) à l'exception de vos médicaments personnels.

L'eau

L'eau douce sera récupérée sur des rivières en provenance de la forêt. Si elle a parfois la clarté d'une source de montagne, elle peut aussi être infectée par un animal mort dans la forêt ou par ses excréments.

Pour notre consommation quotidienne, l'eau de cuisine sera bouillie mais il est important pour son hydratation personnelle de prévoir des filtres personnels et/ou des pastilles de micropur.

Les infections cutanées

Les risques d'infections cutanées sont importants. En effet, notre système immunitaire n'est pas habitué aux micro-organismes tropicaux. Le soleil peut brûler, le corail aussi, il y a parfois des plantes « crochetantes » et les mouches - vecteur d'infection très important - raffolent des plaies.

Nous vous recommandons donc de prendre un soin très particulier aux petits bobos afin qu'ils ne s'aggravent pas et de vous laver régulièrement les mains au savon afin de limiter les contaminations microbiennes aux autres membres de la mission.

Les moustiques

Les moustiques sont également monnaie courante en Indonésie. Parmi les maladies transmises par les moustiques, on trouve le paludisme, le zika, la dengue... Un traitement antipaludéen adapté est donc vivement conseillé (sur ordonnance, voir votre médecin) même si dans le Nord Konawe, les moustiques sont finalement peu nombreux.

Durant votre séjour, et durant les deux mois qui suivent votre retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement, pour mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludéen éventuel.

Divers

D'autres maladies existent au Sulawesi telles que la poliomyélite, l'hépatite, l'encéphalite japonaise, le SIDA.

La rage

Les quelques cas de rage déclarés viennent surtout de l'île de Bali mais par principe de précaution il conviendra d'adopter une attitude prudente vis-à-vis des animaux. Toute morsure, griffure ou bave sur une plaie est à prendre très au sérieux et doit être signalée impérativement et rapidement au chef de mission. En moyenne, le délai d'incubation de la rage est de 2 à 8 semaines. Une fois la maladie déclarée, elle est mortelle à 100%.

Malgré le vaccin contre la rage, nous prévoyons une évacuation sanitaire au moindre doute.

Les morsures et piqûres

Certains serpents de Sulawesi sont dangereux. Parmi les plus célèbres, la vipère verte arboricole, le cobra royal ou encore le tricot rayé sont des serpents très venimeux mais discrets. En revanche les fourmis, scorpions et scolopendres sont nombreux et leurs piqûres sont extrêmement douloureuses (mais pas mortelles). Attention aux essaims de guêpes, accrochés sous le feuillage des branches basses ils peuvent se retrouver à hauteur de votre visage. Les piqûres de ces guêpes sont extrêmement douloureuses.

Les crocodiles marins sont également présents mais plutôt dans les zones de mangroves que coralliennes. Quoiqu'il en soit, demandez toujours conseils aux locaux et à l'encadrement s'il y a un danger ou pas.

En conclusion, voici quelques règles simples à respecter pendant la mission :

- Consultez votre médecin et votre dentiste avant le départ.
- Préparez bien votre pharmacie individuelle (voir ci-dessous). Certains médicaments de cette liste ne sont délivrés que sur ordonnance, faites-les prescrire par votre médecin.
- Certains traitements anti-paludéens se prennent avant le départ.
- En ville, ne buvez pas l'eau du robinet (préférez l'eau en bouteille). Sur le terrain, filtrez l'eau de vos gourdes ou purifiez-la avec des pastilles de désinfection (dans la liste de votre pharmacie individuelle obligatoire).
- Mettez à jour votre carnet de vaccination. La vaccination des hépatites virales A et B est fortement conseillée ainsi que pour la fièvre typhoïde. La mise à jour du vaccin diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) est également indispensable. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales avant le départ.
- Maintenez une hygiène corporelle stricte. Lavez vous notamment les pieds et les mains le plus souvent possible avec du savon (risque de mycoses). Et prévoyez des sandales ou des crocs pour protéger vos pieds même sur la plage.
- Évitez de séjourner dans des eaux stagnantes (risque d'infection parasitaire).
- En zone humide, évitez de marcher pieds nus (ankylostomose, anguillulose, blessures, etc.) et de vous allonger directement sur le sable sans serviette (parasitoses dues à l'infestation par des larves

- de parasites du chien par exemple).
- En zone de végétation : portez des chaussures fermées, un pantalon long et faites du bruit en marchant. Portez des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides.
 - Évitez d'oublier votre linge trop longtemps à l'extérieur, les œufs que pondent les mouches dans le tissu provoquent des pseudo-furoncles (myiases).
 - Pensez à laver et peler les fruits et les légumes.
 - Portez des vêtements légers mais longs (contre les éraflures, les mouches, les moustiques et le soleil), utilisez un anti-moustique biodégradable efficace et une crème solaire biodégradable « de fort indice ».
 - Ajoutez à cela un traitement antipaludéen (obligatoirement adapté à chaque individu, voir votre médecin). Attention, certains traitements anti-paludéens augmentent la sensibilité au soleil.
 - Emmenez toujours un briquet et un couteau avec vous.
 - Ne traînez pas sur les berges ou dans le lit des rivières en fin de journée. Les crocodiles privilégient cet horaire.
 - Nettoyez, désinfectez quotidiennement toutes vos plaies et protégez-les des mouches. Ne prenez aucune plaie à la légère (même minuscule).
 - Secouez vos habits, vos draps, vos chaussures avant usage, afin d'en déloger d'éventuels petits intrus (scorpions, petits serpents, scolopendre, etc.)
 - Soulevez les pierres, feuilles et autres branchages avec précaution.
 - Évitez de caresser les chiens errants et portez toujours des gants lors des manipulations animales.
 - N'hésitez pas à demander conseil à ceux qui sont déjà venus sur place pour tout ce qui vous paraît anormal.

N'oubliez pas que si vous ne faites pas les démarches préconisées pour vous, vous risquez de monopoliser des personnes et des moyens en cas de problème. Ce serait dommage de devoir évacuer l'un d'entre nous pour une violente rage de dent alors qu'avec une peu de préparation, elle aurait pu être évitée ! Ayez une attitude responsable et pensez au groupe.



3. Annexes

Pharmacie individuelle obligatoire


| √ | Détails |
|---|---|
| | Tous vos traitements personnels (ne prenez que les quantités adaptées à la durée de la mission) |
| | Votre médicament antipaludique à prise quotidienne (sur ordonnance) |
| | Un antalgique de niveau 1 (20 comprimés, Paracétamol conseillé) pour fièvres et douleurs simples |
| | Un antalgique de niveau 2 (12 comprimés, type Efferalgan codeiné , Propofan ou Tramadol) pour les douleurs fortes (évités les comprimés effervescents qui ne supportent pas l'humidité) (sur ordonnance) |
| | Un antibiotique à visée intestinale (type Oflocet (Ofloxacin)) (sur ordonnance) |
| | Un antibiotique large spectre (30 comprimés de Pyostacine 500) (sur ordonnance) |
| | Pour les femmes, un antibiotique à large spectre pour traiter les cystites (Fosfomycine en dose unique ou Monuril) |
| | Un anti-inflammatoire non stéroïdien (20 comprimés, type BI-Profenid) (sur ordonnance) |
| | Un corticoïde (20 comprimés, type Solupred 20 mg) (sur ordonnance) |
| | Un antispasmodique (20 comprimés, type Spasfon) |
| | Un anti-émétisant (10 comprimés, type Vogalene ou Motilium) (préférez les comprimés car les lyoc ne supportent pas l'humidité) |
| | Un pansement gastrique (10 sachets de Gelox ou comprimés de Moxydar) |
| | Un anti-diarrhéique (20 comprimés de Lopéramide (Imodium)) |
| | Un anticonstipation (Forlax) |
| | Une poudre ou crème antifongique pour traiter les mycoses (type MycoSter ou Econazole) |
| | Un collyre oculaire de type Tobrex (si vous êtes allergique à celui-ci prenez-en un autre) (sur ordonnance) |
| | Un anti-histaminique de type Aeries ou Bilaska si vous avez un terrain allergique |
| | Seconde peau pour les ampoules et les échauffements des pieds (les plaques sont plus facile à découper à bonne dimension que les Compeeds prêts à l'emploi) |
| | 1 tube de Biafine ou Flammazine, du talc pour sécher vos pieds le soir si vous avez la peau sensible |
| | 1 tube de crème solaire écran total et biodégradable |
| | 1 rouleau d'Elastoplast 8 cm ou équivalent |
| | 1 flacon de Betadine ou un antiseptique de type Biseptine |
| | Au moins 20 compresses stériles |
| | 10 pansements type Mepore 9 cm x 10 cm |
| | Un répulsif biodégradable contre les moustiques |
| | Une couverture de survie (taille 1 personne) |
| | Un filtre pour purifier l'eau et/ou des pastilles pour la désinfecter (type Micropur) |
| | Une petite paire de ciseaux, coupe-ongles et pince à épiler pour les petits soins |
| | Un briquet |

Matériel recommandé

Nous vous invitons à parcourir ces listes complètes contenant tout ce que nous vous suggérons d'emporter sur le terrain et à cocher chaque produit avant de partir.

| | |
|---|---|
| √ | Documents / Documents |
| | Le document d'information (pensez à l'emporter, il contient des informations essentielles auxquelles vous pourrez vous référer pendant la mission) / Information document (keep it with you, it contains useful informations for field operations) |
| | L'inventaire de votre pharmacie personnelle / Personal first aid kit content list |
| | Vos ordonnances / Prescription of medications |
| | Des photocopies de vos documents d'identité, billet d'avion, cartes de paiement etc. que vous pourrez ranger séparément des originaux. En cas de perte des originaux, cela facilitera vos démarches / Photocopies of your passport, flight itinerary and credit cards in case the originals are lost or stolen; the copies should be packed separately from the original documents |
| | Passeport et/ou visas (si nécessaire) / Passport and/or visa (if necessary) |
| | Carnet de vaccination / Certification of inoculation |
| | Argent de poche / Spending money |
| | Stylo, carnet / Pen, paper |
| | Vêtements et chaussures / Clothes and shoes |
| | Des chaussures type <i>trail</i> légères, aérées, à séchage rapide (sans membrane imperméable donc) et avec une bonne adhérence sur les différents terrains / running shoes, quick-dry |
| | Des sandales tout-terrain ou crocs pour le camp / Sturdy hiking sandals |
| | Des T-shirt manches courtes et manches longues et/ou chemise de rando, etc. / Lightweight, quick drying, short and long-sleeved shirts |
| | Un lycra (surtout pour se protéger du soleil durant les sessions snorkeling) / Tee Rashguard |
| | Des sous-vêtements (séchage rapide) (chaussettes, slips, etc.) / Underwear, quick-drying socks |
| | Une veste polaire / Fleece jacket |
| | Une veste imperméable et respirante ultralight / Lightweight rain gear |
| | Un pantalon léger de trek qui sèche vite / Lightweight long pant for trekking, quick-dry |
| | Un pantacourt ou short (léger) / Lightweight, quick drying trouser |
| | Un maillot de bain / A swimming suit |
| | Une paire de palmes, masque, tuba et surtout les chaussons en néoprène / Fins, mask and snorkel |
| | Une casquette ou un chapeau / baseball cap, hat with a brim or bandannas |
| | Couchage / Sleeping |
| | Un sac-drap coton ou soie / Sleeping bag liner or sheet (this is more comfortable and easy to wash) |
| | Tapis de sol (gonflable ou mousse) / Sleeping pad (selfinflated or foam) |

| | |
|--|---|
| | Tente individuelle ou deux personnes / Tent for one or two persons Possibilité de prendre un hamac (mais avec bâche et moustiquaire) pour les quelques occasions où il sera possible de l'accrocher. |
| | Bagages / Bags |
| | Un petit sac à dos de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée / A 30 or 40 liters daypack |
| | Un sac de transport de 60 litres minimum (pas de valises ou roulettes) / Duffel bag (no rigid case) |
| | Plusieurs sacs étanches légers pour protéger vos appareils électroniques et habits / Dry bags |
| | Divers / Miscellaneous |
| | Une lampe frontale avec des piles / Headlamp with batterie |
| | Une paire de gants de jardinage (indispensable) / garden gloves |
| | Des lunettes de soleil (indice 3 minimum) / Sunglasses |
| | Une gourde (mais vous pouvez utiliser des bouteilles plastiques sur place) / Water bottles |
| | Une trousse de toilette (pince à épiler, savon et dentifrice biodégradable, brosse à dent, rasoir, mini miroir, coupe ongle, coton tige, ou ce que vous voulez...) / Toilet kit |
| | Une serviette de bain absorbante de rando / A lightweight, quick-dry towel |
| | Un rouleau de papier toilette / Roll of toilet paper |
| | Un couteau de poche (en soute !) / A pocket knife |
| | Fil et pinces pour étendre votre linge / Washingline and clothespin |
| | Un briquet / A lighter |
| | Quelques sachets plastique type ziploc ou sacs poubelles pour protéger vos affaires / Plastic sealable bags (e.g. Ziploc brand) for protecting equipment such as camera from dust, humidity, and water; also handy for storing items or packing up waste items |
| | Piles rechargeables (avec son chargeur) / Lots of rechargeable batteries |
| | Appareil Photo, batteries et cartes mémoires / Camera, plenty of memory cards, extra camera battery |
| | Pharmacie individuelle (voir la liste spéciale dans le document séparé « Pharmacie individuelle obligatoire ») / Personal first aid kit (specific extra document) |

| | |
|---|--|
| <p>Coupon de réduction</p>  <p>30% de remise http://www.lafuma.com/</p> | <p>Depuis 2020, Lafuma accompagne Naturevolution dans son programme de conservation du Makay en équipant et finançant notamment les équipes d'écogardes de l'aire protégée Makay. L'entreprise propose également aux écovolontaires de Naturevolution une remise de 30% sur tous leurs produits avec le code NATUREVOLUTIONxLAFUMA30.</p> |
|---|--|