



Liste matériel départ Voyage Ne prendre que l'essentiel soit !!!
 On a beau être philosophe, on a toujours besoin d'une petite liste, histoire de ne pas " se pourrir " le voyage quand, par manque d'expérience ou par manque de temps, on a oublié un réchaud, ou un Aspivenin...

Globe4x4 vous propose un inventaire, sachant que cette liste est particulièrement complète afin que vous puissiez l'adapter à vos besoins propres, par ex en fonction de la durée de votre voyage..

Vêtements				
	nom 1	nom 2	nom 3	nom 4
VETEMENTS CHAUDS	xxxxx	xxxxx	xxxxx	xxxxx
blouson				
pantalon				
pull				
sweet				
VETEMENTS LEGERS	xxxxx	xxxxx	xxxxx	xxxxx
chemise manches longues				
chemise manches courtes				
short				
t-shirt				
robe				
SOUS-VETEMENTS	xxxxx	xxxxx	xxxxx	xxxxx
slips				
chaussettes				
DIVERS				
pyjama ??				
maillot de bain				
pareo (pour les filles)				
cheich (achat sur place ?)				
casquette				
chaussures montantes / Tonges				

La cuisine en bivouac			
	FAIT		FAIT
Couverts + couteau multifct		passoire	
Bol		ouvre-boite	
assiette		épluche legume	
grande casserole		tire-bouchon	
petite casserole		louche	
poêle		cuillère en bois	
couvercle		petite bassine	
réchaud (gaz ou essence...)		cafetière	
cartouche de gaz		table pliante /fauteuils	

Idées nourriture /stock alimentaire					
	Nbr	FAIT		Nbr	FAIT
PETIT DEJ	xxxx	xxxx	DESSERT	xxxx	xxxx
chocolat en poudre			babibel		
café			vache-qui-rit		
thé/tisane			salade de fruits		
lait en poudre			crème style Mont Blanc		
sucre			riz au lait		
lait concentré			REPAS SOIR	XXXX	XXXX
biscottes			pâtes		
pain de mie			polenta		
gâteaux			salsifis		
kelogs			raviolis		
REPAS MIDI	xxxx	xxxx	lentilles		
taboulé			paella		
paté			couscous		
saussisson			gratin dauphinois		
jambon cuit			cassoulet		
corn beef			petit-pois carottes		
sardines			haricots verts		
thon			soupes chinoises		
coeurs artichaud / mais / soja			soupes sachet		
coeurs de palmier					

Divers alimentaire	
	FAIT
Eau en bouteille (ou bouteilles vides pour avoir le récipient)	
apéro (sauf Mauritanie, Libye...)	
vin, cubi (sauf Mauritanie, Libye...)	
gâteaux apéro	
huile	
sel/poivre	
sirop (Menthe, fraise...)	
antésite	

Divers: petit matos	
PETIT MATOS	FAIT
scotch bright + savon	
torchon	
chaussette pour refroidir bouteilles	
sopalin	
Papier toilette / PQ (!!!)	
brumisateur	
Poches poubelle	

Couchage		
plusieurs possibilités °aménagement intérieur 4X4 ° tente ° Hôtel ° au sol		
	Nbr	FAIT
Tente vérifiée + piquets		
Drap/ sac à viande et duvets		
oreiller gonflable ou vêtements roulés		
Moustiquaires pour pays à risque pallu		
rideaux ou isolant alu pour fenêtre 4x4		
grande bâche pour le sol, le soleil et la pluie		

DIVERS	FAIT	Pour les enfants	FAIT
papiers blancs		du papier	
tel portable		jeux de cartes + Uno etc...	
chargeur du portable		jeux sociétés divers	
appareil photo		stylos/ crayons / feutres	
Mp3		devoirs	
lunettes de vue		doudous	
lunettes de soleil		loupe... petit matériel exploration	
bouquins		bouquins/ coloriages	

Trousse de toilette

	FAIT		FAIT
Gel douche/savon		brosse à cheveux/peigne	
shampooing/démélangant		rasoir	
lingettes		cotons	
chouchous		crème solaire	
gant		crème hydratante	
serviette éponge		déodorant	
serviette hygiéniques/tampons		brosse à dent / dentifrice	
maquillage			

Papiers importants

idée : faire des photos des docs importants avant le départ et se les envoyer par mail. Ne pas relever sa boîte ou veiller à laisser un exemplaire sur votre serveur de mail. Le but est de pouvoir récupérer toutes ces infos en cas de besoin depuis l'étranger avec une simple relève de boîte.

PAPIERS IMPORTANTS personnels	FAIT	PAPIERS IMPORTANTS VEHICULE	FAIT
sac banane		permis de conduire	
passport		carte verte véhicule à jour	
visas		carte grise véhicule	
carnet vaccination (si obligatoire ex Mali)		double des clés du véhicule à mettre dans 1 autre endroit	
carte bleue		attestation GPS pour frontière	
chèque en dépannage		certificat si déjà entré avec un véhicule (papier blanc) au Maroc	
argent liquide en euros		photocopies des documents (à s'auto-envoyer par mail par ex)	
attestation de réservation			
adresses sur place			
Tel des accompagnants			
carnet d'adresse perso			

Divers boîte à gant véhicule

	FAIT		FAIT
masque de ski (pour tempête de sable)		colle forte	
fil électrique		briquet tempête /allumettes	
fil de fer et ficelles		stock de piles	
scotch		chargeur de piles	
punaises		fusibles	
lampe poche / frontale		bombe anti crevaison	
manomètre		meches	

autre matériel véhicule utile et + d'une trousse à outils bien garnie

	FAIT		FAIT
compresseur et/ou gonfleur		treuil (mécanique si possible)	
jeu de courroies moteur		pneu secours	
convertisseur 12/220 v		pelle	
démonte pneu		jerrycan pour eau	
filtre à air de rechange		jerrycan pour essence	
chambre à air		bâche	
cordes/ sangles de traction		pare soleil alu	

Vérification du véhicule

NAVIGATION 4x4

	FAIT		FAIT
ORDINATEUR Durci GPS		alimentation	
GPS avec les WP (way point) et routes		talki walki	
cartes routières		CB + déclaration	
boussole			

batterie
vidange
plaquette disque avant/ arrière
MOTEUR
pont avant / pont arrière
boîte vitesse
boîte transfert
graissage flasque AV
pressions pneus
bon état pneu secours

niveau eau
niveau freins

frein à main
phares



Suite liste globe4x4.com

MEDICAMENTS : Pensez aux vaccinations bien avant le départ !! Dans tous les cas, pensez **Check-up** car **votre médecin est votre meilleur conseil** : Soumettez-lui la liste suivante qu'il vous adaptera à vos besoins.

LISTE DES QUESTIONS POUR VOTRE MEDECIN :

-
-
-
-
-
-

- Antiseptique local** : chlorhexidine, eau de Dakin ou Bétadine
- Lubrifiant** type vaseline
- Collyre** antiseptique et/ou collyre antihistaminique
- Solution antiseptique** moussante Hémostatiques
- Bandelettes** adhésives de suture
- Protection solaire** Crème après soleil
- Soin pommade en cas de brûlure** Biafine et/ou compresses Tulle gras si surface importante
- Spray réfrigérant pour les douleurs traumatiques et les hématomes**
- Pommade antiechymotique** « anti-coups »
- Crèmes ou pommades antihistaminique** ou pommades calmantes ou comprimés anti-démangeaisons
- Médicament contre la fièvre** : aspirine, paracétamol
- Nausées et Anti-émétique** (Motilium ou Prinperan) et pour le mal des transports : Mercalm, Nausical, Cauculine, Vogalib...)
- Antispasmodique** contre les douleurs digestives ou gynécologiques
- Gorge ou de dents** : Pastilles ou bain de bouche
- Médicament contre le rhume de type décongestionnant** ;
- Antidiarrhéique**
- Sachets de réhydratation** à diluer dans de l'eau
- Laxatif** ;
- Anti-acide ou un antiulcéreux** si aigreurs d'estomac
- Prophylaxie du paludisme si le pays est à risque.**
- Matériel médical**
- Thermomètre** incassable ;
- Assortiments de pansements** de différentes tailles.
- Bandes de contention** pour ceux qui ont les jambes lourdes en cas de longs voyages
- Pansements hydrocolloïdes** de « seconde-peau » pour les ampoules
- Aspivenin**
- Produits contre les moustiques** (5/5 zones tropicales est TB) - Une cure de vitamine B6 peut-être très efficace !
- Set de matériel à usage unique** (seringue, aiguille, etc.)
- Comprimés de désinfection** de l'eau de boisson
- Préservatifs**
- Ciseaux- Pince à épiler- Epingle de sûreté -Couverture de survie**
- Permanganate de potassium** pour laver les légumes

Globe4X4

Pour aller plus loin ...



Globe4x4.com vous souhaite un bon voyage !!!!!