



LISTE DES EFFETS PERSONNELS SEJOUR KAYAK DE MER EN SARDAIGNE

Voici des infos et une liste d'affaires personnelles de base afin de vous aider à faire votre sac de voyage en vue du séjour kayak de mer à en Sardaigne.

L'expérience montre que cette liste d'effet suffit pour vivre confortablement un raid d'une semaine en saison estivale en Méditerranée. De façon générale on cherche à minimiser le volume transporté, le poids est moins problématique puisque pas directement sur notre dos.

A ce sujet je ne vous conseille pas les produits décathlon "Sleepin" tout en un (tapis + Duvet) à cause du volume très important de l'ensemble et surtout si vous vous destinez à naviguer en biplace. Si vous l'avez déjà tant pis on se débrouillera mais n'allez pas faire cet achat spécialement en pensant que c'est le produit le plus adapté.

Au sujet des sacs étanches. Si vous décidez d'investir éviter de prendre des grands sacs. Il vaut mieux plusieurs moyens ou petits plus faciles à ranger et permettant de faire des sacs à "thème".

L'idéal étant 2 à 4 sacs de 10 à 20 L max + un petit de 5 à 10 L pour appareil photo, papiers, argent (votre petit sac à main quoi...).

Pour le rangement dans les caissons étanches des kayaks on privilégiera autant que possible cette méthode. Les choses légères et volumineuses (linge, duvet, matelas) dans les extrémités des bateaux (pointe avant et arrière), les objets lourds et denses (boîte de conserve, eau) contre les cloisons des cockpit au plus près du centre de gravité des embarcations.

TENUE DE NAVIGATION ET DE JOURNEE

- **2 ou 3 tee shirts**
- **1 ou 2 shorts et ou maillots**

- **1 serviette de bain épaisse** (plage et pour se dessaler). Après le dernier bain de mer on s'essuie immédiatement toutes les parties du corps afin de piéger le sel dans l'eau qui est absorbé par la serviette au contraire du séchage naturel qui voit l'eau s'évaporer en laissant des dépôts de sel sur la peau. Si vous ne connaissez pas cette méthode essayez vous serez surpris des résultats et du confort ainsi produit (ça ne gratte plus), quand à l'hygiène il est assuré par les longues minutes passées chaque jour dans l'eau de mer lorsqu'il n'y a pas d'eau douce et ou l'utilisation du savon spécial pour eau de mer (décathlon)
- **1 K way ou coupe vent**
- **Sandale ou basket fine** (attention cale pied exigus)
- **Basket + chaussette** pour marcher dans la pampa car l'arrière pays recèle souvent de nombreux sentiers à explorer à volonté.
- **Casquette ou bob, lunettes de soleil (+ cordon pour éviter de les perdre) + protection solaire**



TENUE DE SOIREE

- **1 duvet** (volume modéré ou faible idéal) ex décathlon S15 (plein été) ou S10 (début de saison ou forte frilosité) ou S15 plus "sac à viande" thermique style « thermolite reactor » de la marque "sea to summit" (un super produit).
- **Tapis de sol** idéalement autogonflant (réduction volume).
- **1 sweat shirt ou survêtement manche longue ou polaire** selon saison et ou frilosité.
- **1 pantalon long style jogging ou pantalon léger** (escalade...).
- Sous vêtement dédiés à la tenue de soirée
- **1 Coupe vent** pour le soir (car celui pour la navigation pourrait avoir été mouillé)

DIVERS

- **1 grande cuillère + un quart (boisson) + un bol ou assiette creuse ou tupperware environ 1L** de contenance idéalement en plastique (conduction de la chaleur si métal.. on se brûle).
- **1 lampe frontale** pour deux peut suffire.
- **1 couteau personnel** (qui coupe + que le beurre sinon rien)
- **Médicaments personnels dont soin ampoules, biafine et Produits anti-moustique Brosse à dent + dentifrice et shampoing douche à l'eau de mer** (chez le shipchandler ou décathlon).

DIVERS ET OPTIONNEL

Certains utilise des **gants de vélos ou de voile** (dériveur) pour se protéger les mains des frottements et c'est très efficace si vous êtes sensible aux ampoules..

Palme, Masque, Tube

Bouquin, appareil photo (attention risque de contact avec l'eau)..donc avec un petit sac étanche dédié c'est mieux.

Une moustiquaire : Parfois importuné par les moustiques (plutôt en Juin) l'achat d'une petite moustiquaire peut être une alternative efficace pour les plus sensibles désirant un confort optimum (les insectes pouvant être la seule source d'inconfort possible) lors des nuits à la belle.

En règle générale essayez de ne pas prendre trop de bagages (on en prend toujours trop ou beaucoup plus que nécessaire). Vos déplacements et votre liberté seront améliorés ainsi que le stockage des sacs sur place.

Voici mon numéro de portable + **33 6 50 81 96 82** pour me joindre en direct. Envoyez moi vos numéros de portable, votre heure d'arrivée et ou hôtels de résidence pour ceux qui arrivent la veille ou avant.