



# SÉNÉGAZETTE 2015

Le journal de la Sénagazelle – JUILLET 2015

## EDITO

La Sénagazelle vous en avez entendu parler, par des amies, des collègues.

**Allier la course à pied à la solidarité scolaire** est un beau projet et vous avez décidé d'y participer.

Et ça y est ! C'est fait ! Vous êtes inscrites ! **Bienvenue dans l'aventure.**

Bagages, passeport, fournitures et projets scolaires, déplacement vers l'aéroport de départ... autant de questions que vous êtes amenées à vous poser et auxquelles cette Sénagazette tente de répondre.

N'hésitez pas à nous contacter pour des renseignements complémentaires.

Bonne préparation et vivement la Sénagazelle...

**Jean-Michel FERRON**  
Organisateur Sénagazelle

## Action de solidarité

Pour le matériel scolaire, les élèves ont besoin de cahiers, d'ardoises, de crayons de toutes sortes (couleurs, en bois, stylos...), règles, gommes, trousse (ne pas les remplir)....

Nous irons aussi à la rencontre de jeunes enfants (3/6 ans), si vous avez des petits jouets peu volumineux, des peluches, des cahiers de coloriage...

Une fois sur place, nous ferons des lots pour les différentes écoles que nous rencontrerons en fonction des niveaux de classes et du nombre d'élèves par classe.

Enlevez TOUS les emballages plastiques. (sauf crayons de couleurs ou feutres qui sont déjà conditionnés)

## PAS DE MANUELS SCOLAIRES.



## Presse

Gardez les articles de presse qui relatent votre préparation, votre projet... un mur presse vous sera réservé sur place au Sénégal pour les afficher.



## Préparation physique

Rendez-vous sur le site [www.senegazelle.fr](http://www.senegazelle.fr) pour quelques conseils qui vous permettront d'aborder au mieux les 5 étapes à travers les pistes de la Téranga

## Correspondance :

Afin de faciliter notre travail administratif, n'oubliez pas de préciser sur vos courriers ou mails la semaine de votre Sénagazelle. Merci.



## Transport aérien

La franchise bagages est de 2 X 23 kg par personne soit 2 bagages max par personne (**affaires personnelles + dotation**) et un petit bagage en cabine (max 7 kg). **Attention à ne pas dépasser votre franchise.** Vous pouvez mélanger dans vos valises vos affaires personnelles et vos dotations. Ces dernières seront mises en commun sur place afin de les reconditionner en fonction des écoles et des niveaux de classes rencontrés. **Attention** aucun bagage ne doit dépasser **23 kg**. L'organisation n'a pas les moyens d'acheminer le surplus de bagage. Pour les enregistrements, prévoir une arrivée 3 heures avant le décollage (un peu moins pour les aéroports de province). **Votre billet est électronique, pas de billet papier. Vous recevrez les plans de vol en octobre et votre convocation aéroport 15 jours avant le départ. Votre billet électronique, pas de billet papier.**

### Valise type

1 paire de chaussures de sport (des running suffisent), 1 tenue de sport, 1 casquette, 1 pantalon, 1 pull, 2 paires de chaussettes, nécessaire de toilette (les serviettes de toilette sont fournies), lingettes, un peu de lessive, 1 maillot de bain (lunette de piscine éventuellement), 1 porte-bidon ou camel-bag (obligatoire), 4 épingles à nourrice (dossard), traitement anti-palu., produit anti-moustiques, lampe de poche ou frontale (à garder avec soi pour l'arrivée au petit matin).

**Pour la semaine B :** prévoir une laine polaire et un coupe-vent (pour les déplacements matinaux en pirogues). Nous délocaliserons le groupe au site de PALMARIN, pour 3 nuits, afin d'être au plus près des Iles du Saloum où vous évoluerez. Favorisez un bagage souple plutôt qu'une grosse valise.

Vous pourrez retirer de l'argent à un distributeur que le dernier jour à Dakar. Prévoir aux alentours de 100/150 euros pour les cadeaux et les pourboires.

Seule la dernière journée à Dakar n'est pas prise en charge. Vous aurez le choix entre l'île de Gorée ou l'île de N'Gor pour cette dernière journée. Prévoir environ 30/35 euros pour cette journée.

### Médical

Votre certificat médical doit être établi **moins de deux mois avant** le début de l'épreuve. Il sera à **remettre sur place à notre médecin**. Une photocopie de licence de l'année en cours est acceptée. **N'envoyez pas vos certificats par la poste.**

Afin d'éviter les ampoules, un petit conseil : préparez vos pieds la semaine qui précède la Sénagazelle. (*exemple : avec SANYRENE (marque URGO). On trouve ce produit dans toutes les pharmacies. Il permet de tanner la peau et de la garder souple.*)

Le vaccin contre la fièvre jaune n'est **pas obligatoire**. Seul un traitement **antipaludéen** est fortement **conseillé**.

*\* Expérience personnelle (Jean-Michel FERRON) : au cours d'un raid sportif en Lybie, il y a quelques années, le médecin de la course, un Américain, préconisait la prise journalière d'une prévention naturelle anti-palu. A base de plantes, il n'y a aucun effet secondaire. (Plus d'infos Tel : 00(352)26665832)*

### Internet

Le site [www.senagazelle.fr](http://www.senagazelle.fr) sera alimenté tous les jours en photos, comptes-rendus, classements, afin de faire vivre à distance votre aventure ; les connexions restent aléatoires en raison des fréquentes coupures d'électricité. Nous ferons de notre mieux.

Nous avons mis en lien sur notre site plusieurs blogs et sites de gazelles.

### Téléphone

00 221 ou 0033

Le portable passe à Foundiougne.

Pour appeler le Sénégal depuis la France : composer le 00 221 - Pour appeler du Sénégal vers la France : composer le 0033 + les 9 derniers chiffres de votre correspondant.

En cas d'urgence, vos familles pourront joindre l'organisation au 00 221 77 7285378

### Hébergement

Courant 220Volt, prise européenne. Pas besoin de moustiquaire, ni de sac de couchage. Salle de bain dans chaque chambre (serviettes fournies). Chambre triple, la répartition sera faite dans l'avion.

### Partenariats, sponsors

Un dossier de communication est téléchargeable sur le site.

### Argent

Vous pourrez changer de l'argent sur le lieu d'hébergement au début du séjour. Vous ne

