

## Liste de matériel à emporter pour l'expédition

Voici la liste du matériel à emporter pour la prochaine expédition dans les Pyrénées Ariégeoises. Nous attirons votre attention sur le respect scrupuleux de cette liste : un bon matériel est en effet indispensable pour le bon déroulement du séjour et pour que celui-ci soit réussi et agréable pour tous, mais trop de matériel et un sac trop lourd peuvent rendre les randonnées plus difficiles...

### Remarques préalables

#### **Poids et volume**

Pour tous vos choix, réfléchissez systématiquement en terme de poids. Nous ne porterons pas l'ensemble des affaires tous les jours, mais suffisamment souvent pour qu'un sac trop lourd puisse poser des soucis. Nous vous conseillons urgemment de limiter votre sac au maximum à 9kg pour les petits gabarits (~1m60), 10kg pour les gabarits moyens (~1m70) et 11kg pour les grands gabarits (1m80 et plus). Il s'agit ici du poids de votre sac chargé de toutes les affaires que vous emporterez sans l'eau que vous devrez porter en plus. Si vous pouvez faire plus léger, cela n'en sera que plus agréable pour vous ! Soyez inventif pour n'emporter que des quantités adaptées à votre durée de séjour (changement de contenants par exemple pour une crème solaire...) afin d'économiser du poids et de l'espace !

Pour certains éléments (duvet, matelas), nous vous signalons dans la liste du matériel une gamme de poids indicatif : si votre matériel est plus lourd, il n'est peut-être pas bien adapté...

#### **Discrétion**

Privilégier les couleurs neutres pour l'ensemble de vos affaires, avec des tons foncés dans les bruns/gris/vert/noir. C'est pour nous permettre d'être moins visibles dans la nature et d'optimiser ainsi nos observations de la faune, mais aussi pour ne pas être « tape à l'œil » vis à vis des populations locales.

#### **Biodégradabilité et déchets**

Savons, dentifrices et shampoings devront impérativement être biodégradables afin de ne pas avoir d'impact sur l'environnement local. Si vous comptez utiliser des lingettes ou d'autres éléments jetables non biodégradables, il vous faudra les rapporter en ville après utilisation, car laissés sur place même dans les poubelles des villages, il y aurait trop de chance qu'ils finissent dans la nature...

Pensez également à minimiser vos déchets que vous emportez sur place! Nous rapporterons le maximum de choses en France... donc ne vous chargez pas pour rien et retirez l'inutile comme les emballages des piles...

### L'indispensable :

- Pièce d'identité ou passeport pour les arrivées UE (passeport obligatoire pour les arrivées hors UE)
- Photocopie des documents importants (passeport, billets d'avion...) si vous venez de l'étranger
- La Charte covid d'OSI signée

## **Habits :**

Les quantités sont adaptées pour une expédition où vous pourrez de temps en temps laver du linge à la main pour avoir un change propre.

- 2 shorts et 1 pantalon de rando léger, ou 2 pantalons de rando légers et 1 short (selon vos préférences et votre frilosité)
- 3 Tee-shirts manches courtes
- 1 Tee-shirt manches longues ou chemise légère à manches longues
- 1 sweat ou une polaire légère
- 1 polaire ou 1 doudoune
- 1 Veste imperméable et coupe-vent
- 1 Surpantalon imperméable et coupe vent
- Des sous-vêtements : 4 culottes/caleçons, 4 paires de chaussettes de rando, 2 Soutien-gorge, 1 paire de grosse chaussette pour le soir

## **Pour randonner :**

- 1 paire de chaussures de rando de qualité
- 1 gourde ou poche à eau (minimum 1,5L)
- 1 sac à dos de randonnée confortable (ceinture ventrale matelassée) pour porter toutes vos affaires (50/60L).
- 1 petit sac à dos journalier léger et souple, qui peut se rentrer dans le gros sac à dos (15-25L). Il servira pour les affaires à avoir avec soi dans les transports en bus, ainsi que pour les randonnées à la journée durant l'expédition.
- 1 couvre sac imperméable ou 1 grand sac poubelle résistant de 100 L pour protéger vos affaires de la pluie

## **Protections :**

- 1 tube de crème solaire
- 1 paire de lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- 1 casquette ou un chapeau
- 1 lotion anti-moustique

## **Hygiène :**

- 1 brosse à dent
- 1 tube de dentifrice biodégradable
- 1 savon de petite taille (type "savon de Marseille", biodégradable)
- 1 serviette de toilette (type serviette microfibre très fine et séchant bien, spéciale randonnée)
- 1 gant de toilette léger (microfibre) : facilite la toilette avec peu d'eau ou de l'eau fraîche...
- Shampoing. Un morceau de shampoing solide écologique (trouvable en magasin bio) est beaucoup plus léger et pratique en expédition
- Mouchoirs
- Petite pharmacie personnelle (Facultatif). Voici quelques éléments à considérer pour la remplir :
  - vos médicaments personnels si vous avez des traitements en cours. Prévoyez d'amener les ordonnances ou une copie (parfois utile aux frontières...)
  - pansements double peau contre les ampoules
  - anti-mal des transports
  - protecteur gastrique type Smecta
  - solution hydro-alcoolique pour les mains (savon à utiliser sans eau)
  - anti-douleur type Paracétamol
  - anti-diarrhéique type Tiorfan
  - laxatif type Dulcolax
  - antihistaminique (si vous êtes sujet aux allergies).

Attention cette liste est indicative et n'est pas exhaustive. Il est important de bien se connaître afin d'anticiper ses propres soucis (coup de chaleur, troubles gastriques, fatigue, foulures, ampoules, règles douloureuses...) et d'adapter les quantités ! Il y aura aussi une pharmacie commune avec tout le nécessaire de base, les compléments que vous pouvez prendre son vraiment à adapter en fonction de vous (facilement malade dans les transports par exemple)

### **Pour dormir :**

- 1 Sac de couchage léger (600-1200g). Température confort +5°C pour les plus réchauffés, +0°C pour les autres, les nuits peuvent être fraîches dans les Pyrénées !
- 1 « sac à viande », type drap de soie ou drap type Thermolite (à ajouter à l'intérieur du sac de couchage ou à utiliser seul avec les couvertures en gîte pour l'hygiène)
- 1 matelas de trekking (300-600g). Il ne servira que pour les quelques nuits en bivouac sous tente, privilégier donc le plus léger et le moins volumineux possible pour ne pas être encombré pour tout le reste du voyage. Les matelas gonflables légers et de faible épaisseur sont à privilégier, et au contraire, les tapis de sol classiques en mousse sont vraiment à éviter.

### **Autres :**

- 1 paire de jumelles : ce sera l'élément clef de nos études scientifiques. Nous pourrions éventuellement vous en prêter une paire, nous contacter en amont si cela vous intéresse. Et nous sommes aussi ouvert pour vous donner des conseils pour un achat.
- 1 lampe frontale (si vous devez en acheter une, privilégiez les lampes à batterie rechargeables sur USB)
- 1 Stylo +1 crayon à papier + petit carnet pour prendre des notes ...
- 1 couteau de poche type opinel (à mettre en soute !)
- 1 cuillère + 1 fourchette légère de camping
- Appareil photo (facultatif)

### **Optionnel :**

- 1 maillot de bain : nous n'aurons pas vraiment d'opportunité de se baigner, mais peut être utile pour se laver dans la nature.
- 1 collant / legging / sous-pantalon en cas de soirée fraîche si vous êtes frileux
- 1 bonnet + « cache-cou » en cas de soirée fraîche si vous êtes frileux
- 1 paire de tongs ou sandalettes de sport (résistantes) : utile pour pouvoir s'aérer les pieds en fin de journée
- 1 paire de bâton de marche si vous en ressentez le besoin (problèmes de genou par exemple). Attention ce n'est pas pratique pour saisir rapidement les jumelles, ce qui arrivera souvent ...
- Petit sac étanche 2-3 litres : par exemple pour préserver les appareils électroniques de la pluie
- Autres éléments d'hygiène : coupe ongles, pince à épiler (ces deux éléments seront présents dans la pharmacie collective de toute façon), rasoir, brosse à cheveux ou peigne, élastiques à cheveux, lingettes nettoyantes, coupe menstruelle ou « nécessaires féminins », crème hydratante... Faites léger et compacte, pas de gros pots du commerce !
- En-cas personnels (chocolat, graines, barres de céréales,...) : éventuellement, et en petite quantité. Des en-cas seront de toute façon fournis (fruits, barres céréales, graines...).
- Longue-vue d'observation et son trépied : une longue vue légère est prévue dans le matériel commun. Si vous souhaitez amener la vôtre, c'est volontiers, mais il vous faudra la porter, et une longue vue lourde de diamètre 80mm par exemple est peu adaptée ...
- Filet à papillon télescopique et pliable (afin d'être transportable facilement dans les bus) si vous en avez un
- Loupe type loupe de botaniste ou de minéralogiste
- Appareil photo et batteries supplémentaires (pas de possibilité de recharge pendant la partie expédition). Si vous amenez du matériel pour la photographie animalière, tenez-nous au courant en amont, c'est intéressant pour l'étude scientifique !
- 1 Accumulateur de charge (type Powerbank, Powerstick) pour recharger appareil photo et autres pendant la partie expédition (pas de prise de courant). Les accumulateurs prévus par OSI seront réservés au matériel scientifique.
- 1 Téléphone portable + chargeur (pour la ville)
- Argent personnel liquide (50 à 100€ suffisent largement, sauf si vous voulez ramener plein de cadeaux, mais il y a des distributeurs)
- L'eau est considérée potable et saine dans tous les endroits que nous traverserons, néanmoins si vous voulez ne prendre aucun risque, vous pouvez amener soit une gourde filtrante, soit quelques pastilles de purification type micropur.

Pour tous ces éléments optionnels, soyez très restrictifs et ne prenez que vraiment l'indispensable pour vous : vous serez plus que ravi d'avoir un sac léger à porter tout du long !

### **A ne pas prendre :**

- Tout élément lourd et/ou encombrant non dans cette liste. En cas de besoin spécifique, parlez-en avec nous au préalable.
- Tout appareil électronique non cité pour la partie en expédition : il n'y aura pas de prises de courant disponibles.
- Traitement contre le mal des montagnes. En effet, notre zone d'étude se trouve en moyenne montagne et nous resterons en-dessous de 2000 m d'altitude pendant toute la durée du séjour.
- Les éléments suivants seront fournis dans le matériel commun :
  - Dentifrice biodégradable pour la partie en expédition (vous pouvez prévoir votre dentifrice pour la partie en amont et en aval de la partie en expédition)
  - Un savon pour le linge
  - Papier toilette
  - Tente (ou équivalent, sur-sac imperméable par exemple)
  - Réchaud, popotte de bivouac ...