



MATERIEL PERSONNEL A EMPORTER (7 jours)



Les indispensables :

- 1 Bonnet
- 1 Casquette (ou chapeau)
- 1p. Chaussures de montagne (**montantes**)
- couverts + gamelle creuse (**en métal** marqué à son nom)
- 1 Couverture de survie (de poche)
- 1 tube de Crème solaire (petit format et indice fort)
- 1 Crème très hydratante type vaseline (visage, corps, mains)
- 1 Collant / legin/ sous pantalon
- 1 Dentifrice biodégradable
- 1 brosse à dent
- 1p. Gants (ou mitaine)
- 1 Gourde (**pas** une poche à eau) **1,5 L minimum**
- **1 Lampe frontale**
- 1p. Lunettes de soleil
- 4 paquet de **mouchoirs** minimum
- **Pansements double peau** (contre ampoules)
- 2 Pantalons de randonnée
- 2 Pulls et/ou Polaires, Doudoune / vêtements techniques (superposables)
- Petite pharmacie personnelle
- 1 Photocopies du passeport (ou CNI)
- **1 tour de cou** (ou écharpe, foulard, buff, ...)
- 1 Sac de couchage (**température confort 0°/-5°C**)
- 1 **Sac à dos ou grand sac souple** pour toutes vos affaires (50/60 L) qui restera au logement.
- 1 Sac à dos de randonnée (**30-40 L**)
- 3 grands **Sacs Poubelle** résistants de 100 L et 3 plus petits, pour protéger vos affaires ou vos sacs contre la pluie.
- 1 savon/shampooing
- 1 Serviette de toilette (fibre polaire qui sèche rapidement)
- Sous-vêtements (8 slip, 5p. chaussettes rando, 3p. normales, 2 Soutien-gorge adapté à la randonnée)
- 1 Stick à lèvres
- 1 Stylo + 1 crayon papier + petites règles +un petit cahier
- 1 Tapis de sol (autogonflant ou en mousse)
- 4 Tee-shirts manches courtes
- 2 Tee-shirts manches longues
- 2 shorts
- 1p. Tonges ou sandalettes ou crocs
- 1 Veste imperméable et coupe-vent (ou poncho)

Si vous venez en avion, le sac à dos de randonnée devra vous servir de bagage à main et contenir dès votre départ le matériel de randonnée : veste type k-way, pull ou vêtement chaud, pantalon de randonnée, 1 slip, 1 paire de chaussette de randonnée. Nous préconisons aussi de voyager avec vos chaussures de randonnées au pied, elles prennent beaucoup de place dans les sacs. Nous demandons tout ceci car si votre bagage en soute est « perdu » nous seront confronter à une grosse problématique pour partir en bivouac par la suite.

Le sac à dos de randonnée doit pouvoir contenir : le duvet, le tapis de sol (possiblement accroché à l'extérieur), un pull, 1 paire de chaussette, 1 slip, 1 tshirt, 1,5 litre d'eau. De plus vous porterez à tour de rôle 1 tente (2 pers) que nous vous fournirons et la nourritures pour 2 jours.

Facultatif :

- 1 sur pantalon imperméable
- Lingettes nettoyante corps (Lingettes intimes)
- 1-2 coupes-menstruelles ou "nécessaires féminins"
- 1 GPS de randonnée
- 1 Coupe ongles, Pince à épiler, Rasoir, Brosse à cheveux ou peigne, Elastiques à cheveux, ...
- Délices personnels (chocolat, barres céréales, ...)
- 1 Appareil photo + chargeur/ batteries supplémentaires
- 1 clef USB
- 1 Téléphone portable + chargeur
- Argent personnel liquide (50 € ou franc suisses suffisent)
- 1 ordinateur + chargeur