



# EQUIPEMENT

## **Équipement à emporter dans le sac à dos (pour 1 jour) :**

1 sac à dos 20 à 30l + sur sac de pluie pr le sac à dos, veste et pantalon imperméable type gore tex, bonnet, gants, vêtement chaud type polaire ou doudoune  
petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, orthèses, pansements, compeed, élastoplaste, mouchoirs, papier toilette et petit sac plastique pour vos déchets, couverture de survie, lampe frontale, crème solaire et stick à lèvres, 2 gourdes d'1l  
1 pique nique et des barres de céréales/fruits secs/sucres + 1 boîte plastique type Tupperware, 1 couteau, 1 cuillère, 1 fourchette, 1 verre ou 1 tasse + 1 thermos d'eau chaude si besoin  
votre carte vitale + chèque ou espèces (attention il n'y a pas de distributeur dans les villages de montagne)

## **A partir de 2 jours, prévoir en plus :** 1 sac à dos de 40 à 60l à la place du sac de 20-30l

un duvet + 2 grands sacs poubelle+ si séjour en autonomie : un tapis de sol+ sur sac de couchage ou une tente  
un collant ou pantalon pour le soir + un T-shirt manche longue + 1 paire de chaussettes et sous vêtements + 1 brosse à dent + dentifrice + 1 gourde d'1l supplémentaire

**Équipement pour la randonnée :** bâtons de marche, chaussures tige haute si chevilles fragiles, short, T-shirt, lunettes de soleil et chapeau (+ 1 paire de raquettes à neige pour l'hiver + 1 masque + triptyque : DVA/pelle/sonde)

**Le matériel est obligatoire.** Le départ sera refusé à toute personne ne le possédant pas. Vous évoluez en montagne et les changements météo sont parfois très rapides, même au plus fort de l'été parfois accompagnés de grêle, neige, pluie et orages.

**SAC DE VOYAGE :** - les valises sont déconseillées et dans tous les cas la poids de votre sac ne doit pas excéder 15kg. Pour certains itinéraires, vous n'avez pas besoin de duvet (séjours hôtels), vous ne pourrez récupérer votre sac de voyage ou sac suiveur tous les jours ou 1 jour sur 2 ou seulement à l'arrivée du séjour selon l'option choisie.

**Pour ne pas perdre de temps au départ, nous vous demandons d'arriver en tenue de randonnée au RDV du jour 1 matin. Vous pourrez toujours mettre vos chaussures de marche dans le car, mais il est très inconfortable de s'y changer !**