






































## Matériel personnel à emporter











### Les indispensables :

**Attention : Votre sac ne doit pas dépasser les 12 kg ! pensez à prendre des affaires légères !!**

- |   |   |
|---|---|
|  1 Sac à dos pour toutes vos affaires (40 à 50 L)   |  1p. Chaussures de montagne (montantes)  |
|  1 Sac de couchage (température <b>confort -10°C min</b> )  |  1p. Tongs ou sandalettes de sport (résistantes)   |
|  1 Drap de soie / drap type "Thermolite"  |  2 Pantalons de randonnée  |
|  1 Tapis de sol (autogonflant léger et rentre dans le sac)  |  1 T-shirt thermique / 2 <sup>nd</sup> peau  |
|  1 p. bâtons de marche  |  1 Collant thermique / sous pantalon   |
|  1 Casquette ou chapeau   |  3 Pulls et/ou Polaires / vêtements technique superposables)   |
|  1p. Lunettes de soleil (indice 3 minimum)  |  Sous-vêtements (7 culottes/boxers, 4p. chaussettes rando dont 2p. chaudes, 2 Soutien-gorge)         |
|  1 Stylo + 1 crayon papier  |  1 Maillot de bain   |
|  1 Briquet   |  1p. Gants polaires chauds   |
|  1 Couteau (multi-couverts : cuillère/fourchette)   |  1 Bonnet  |
|  1 Gourde (favoriser les gourdes filtrantes) ou Micropur (comptez environs 3cp/jour d'expédition) |  1 tour de cou (buff, écharpe, foulard, ...)   |
|  1p. de Jumelles (8X42 ou 10X42)  |  1 Serviette de toilette (très fine, spéciale randonnée) + Gant de toilette                        |
|  1 Lampe frontale (dynamo ou piles longue durée / lithium avec 1p de recharge)                    |  2 Tee-shirts manches courtes + 2 Tee-shirts manches longues                                       |
|  Mouchoirs (tissu de préférence)  |  1 Veste imperméable et coupe-vent (solide et colorie sobre !) (cf matériel de chasse et d'affût). |
|  2 Photocopies du passeport (1 dans chaque sac)   |  <i>Si vous achetez du matériel, essayez de prendre des vêtements techniques <b>sans PFC</b></i>  |
|  1 Gobelet pliable léger  |  1 Dentifrice biodégradable  |
|  Petite pharmacie personnelle   |  1 Brosse à dent   |
|  Pansements double peau (contre ampoules)   |  1 tube de Crème solaire (petit format et indice fort)   |
|  1 Stick à lèvres   |   |
|  1 Savon biodégradable (type "savon de Marseille")  |   |

*Nous vous proposons également d'amener une petite "spécialité" personnelle afin d'agrémenter et d'apporter une petite touche personnelle aux pique-niques ! (Ex : saucisson, fromage, terrine végétarienne, etc.)*

### Facultatif

- |  |   |
|--|---|
|  Lingettes nettoyante corps (Lingettes intimes)    |  1 Montre altimètre                              |
|  Contraceptif si besoin                            |  1 Appareil photo + chargeur/ batteries          |
|  1-2 coupes-menstruelles ou "nécessaires féminins" |  1 Téléphone portable + chargeur (pour la ville) |
|  1 Longue-vue (non comprise dans les 12 kg max)    |  Argent personnel liquide                        |