

| MATÉRIEL  | OUI/NON    | Dans le sac ?                    |
|---|------------|----------------------------------|
| <b>ÉQUIPEMENT</b>   |            |                                  |
| Chaussure de randonnée (basket interdites)  | oui        |                                  |
| Bâtons de marche  | oui        |                                  |
| Sac à dos   | oui        |                                  |
| Housse de protection sac à dos ou poncho  | oui        |                                  |
| Lunettes de soleil  | oui        |                                  |
| Lunettes de vue   | oui        |                                  |
| Claquette/tong  | oui        |                                  |
| Jumelle   | facultatif |                                  |
| Lampe frontale  | oui        |                                  |
| Gobelet   | oui        |                                  |
| Couverts pour les repas (fourchette, cuillère et couteau)   | oui        |                                  |
| <b>REPAS ET BOISSON</b>   |            |                                  |
| En-cas (barre, graines, etc.)   | oui        |                                  |
| Poche à eau ou bouteille d'eau (minimum 2 litres)   | oui        |                                  |
| Réchaud & popote  | non        |                                  |
| Sacs étanches zip taille moyenne  | oui        |                                  |
| Sacs étanches zip grande taille   | oui        |                                  |
| <b>COUCHAGE</b>   |            |                                  |
| Sac de couchage   | non        |                                  |
| Matelas en mousse ou gonflable  | non        |                                  |
| Drap de soie (sac à viande)   | oui        |                                  |
| Boules quies  | oui        | Obligatoire avec Christophe ! :) |
| Tente   | non        |                                  |
| <b>VÊTEMENTS</b>  |            |                                  |
| Un conseil, pensez à envelopper vos vêtements dans des sacs plastiques étanches afin de les protéger de la pluie. |            |                                  |
| Paire de chaussettes  | 3          |                                  |
| Tee-shirt manches courtes x 1 et longues x 1  | 3          |                                  |
| Guêtres   | oui        |                                  |
| Sous-vêtements  | 4          |                                  |
| Short   | oui        |                                  |
| Pantalon de randonnée x 1 et de repos (fuseau) x 1  | oui        |                                  |
| Polaire   | oui        |                                  |
| Veste de pluie/poncho/parapluie   | oui        |                                  |
| Gilet doudoune  | oui        |                                  |
| Bonnet & Gants  | oui        |                                  |
| Casquette & protège cou   | oui        |                                  |
| Sac plastique pour protéger ses affaires dans le sac  | oui        |                                  |
| <b>SÉCURITÉ</b>   |            |                                  |
| Crème solaire   | oui        |                                  |
| Traitement médical  | oui        |                                  |
| Carte d'identité/carte sécurité sociale   | oui        |                                  |
| Argent liquide  | oui        |                                  |
| Couverture de survie  | non        |                                  |
| Trousse de secours personnelle (dont pansement anti-ampoule type Compeed)   | oui        |                                  |
| Sifflet   | facultatif |                                  |
| Corde, 3 mousquetons et 2 sangles   | non        |                                  |
| <b>HYGIÈNE</b>  |            |                                  |
| Gel hydroalcoolique   | oui        |                                  |
| Serviette microfibre  | oui        |                                  |
| Gant de toilette  | oui        |                                  |
| Déodorant stick   | oui        |                                  |
| Coupe ongle   | oui        |                                  |
| Brosse à dent + fil à dent + dentifrice petite taille   | oui        |                                  |
| Savon corps, cheveux et vêtement  | oui        |                                  |
| Papier toilette (lingette interdite)  | oui        |                                  |
| <b>DIVERS</b>   |            |                                  |
| Appareil photo  | facultatif |                                  |
| Portable  | oui        |                                  |
| Chargeur portable + câble   | oui        |                                  |
| Piles pour la frontale  | oui        |                                  |
| Batterie portable ou solaire  | oui        |                                  |
| Tablettes de purification d'eau   | non        |                                  |
| Trousse de réparation   | non        |                                  |