



### 1- Habillement + accessoires nécessaires :

- 1 sac à dos pour la journée.
- De bonnes chaussures de randonnée (pas neuves ni trop vieilles !)
- 1 paire de guêtres (conseillé)
- 1 paire de chaussettes de randonnées .
- 1 ensemble sous vêtement dont Tshirt thermique (matière qui sèche très vite) ou chemise
- 1 veste polaire (indispensable lors des haltes pour ne pas se refroidir)
- 1 veste coupe-vent respirant (gore tex ...).
- 1 cape de pluie
- 1 pantalon léger en toile transformable en short ou alors 1 pantalon et 1 short.
- 1 casquette ou 1 chapeau (soleil)
- Des lunettes de soleil
- 1 couverture de survie
- 1 gourde ou 1 poche à eau
- Mouchoirs

### 2 - Facultatif mais recommandé

- Bâtons de randonnée (2). Facilite grandement à la fois les montées et les descentes en faisant marcher les bras et les épaules et soulageant ainsi les jambes et les genoux.
- 4 épingles à linge pour faire sécher le linge sur le sac à dos.

### 3 - Santé - Hygiène nécessaire SELON VOS BESOINS :

- Trousse pharmacie (médicaments perso)
- crème solaire écran total (forte réverbération en montagne)
- stick à lèvres haute protection
- stock de compeed ou équivalent (sorte de pansement deuxième peau pour les ampoules)
- bande élastoplaste (pour maintenir les compeed et éviter qu'ils bavent dans les chaussettes)
- Papier WC + Briquet

**REMARQUE :** Cette liste est non exhaustive, chacun de vous doit l'adapter à ses besoins. Ne pas oublier de mettre dans votre sac à dos, quelques barres énergétiques.

**Un conseil :** Je vous recommande de plier vos vêtements (par série) dans des sachets plastiques ; en cas de pluie ils seront protégés. *N'oubliez pas votre carte d'identité, carnet de chèques ou carte bancaire, quelques Euros, votre carte assurance vitale, et licence FFRP.*