



Solution économique



Solution performante



Faire attention

Pour la randonnée

Pour pouvoir marcher dans de bonnes conditions, il est important de choisir un équipement qui réponde à un bon compromis entre : assurer un bon confort, minimiser le poids et le volume de chaque objet dans le sac, et ne pas avoir froid. N'hésitez pas à nous demander conseil.

Matériel de randonnée :

- 1 paire de chaussures de montagne



Chaussures montantes qui tiennent la cheville avec semelles crantées.



Les chaussures étanches avec des tissus respirant offrent plus de confort.

- 1 duvet : température en confort <10°C



Choisir une température ≤5°C en confort dont l'encombrement est réduit.



Si vous avez déjà un duvet, mais que celui-ci n'est pas suffisamment chaud (env. 10°C en confort), vous pouvez acheter un sac à viande en polaire ou en soie qui permettra de gagner de 2° à 5°C.

- 1 sac à dos ≥ 45 litres

- 1 paire de lunettes de soleil : niveau de protection UV3 ou UV4



Choisir des lunettes qui protègent sur les côtés soit par leur forme, soit avec des caches latéraux.

- 1 tube de crème solaire : indice ≥ 30



Eviter les bombes en spray sous pression qui peuvent mal supporter l'altitude.

- 1 gourde ≥ 1 litre



Une bouteille en plastique épais (eau ou soda) de 1 ou 1,5 litre convient parfaitement et présente l'avantage d'être compressible pour gagner de la place dans le sac.

- 1 popote : assiette, couverts, quart



Un bol en plastique + fourchette + cuillère + couteau à lame repliable conviennent parfaitement (prévoir une boîte pour transporter le tout).

- 1 couvre chef : casquette, chapeau, bob, bandana ou autre (suivant les envies)

- 1 lampe de poche



Les lampes frontales sont très pratiques en bivouac.

Vêtements pour la montagne :

- 1 ou 2 vêtements de pluie : imperméable ou poncho

- 1 ou 2 pulls chauds



En polaire (grammage ≥300g/m²) ou en laine

- 2 ou 3 shorts
- 1 ou 2 pantalons de survêtement
- 10^{ème} de tee-shirts
- 3 ou 4 paires de chaussettes de randonnée



Favoriser des fibres respirantes (laine ou synthétique spécifique).

Optionnel (mais recommandé):

- Pour les bivouac : 1 paire de gants légers, 1 bonnet, 1 écharpe, 1 sous pull et 1 paire de chaussettes en laine
- Si vous avez les genoux ou les chevilles fragiles : 1 paire de bâtons de randonnées
- Pour les souvenirs : 1 appareil photo (prenez votre câble pour transférer les photos à la fin du séjour), 1 paire de jumelles

Pour la vie quotidienne

Vêtements : sous vêtements, tee-shirts, pantalons, shorts, pulls, chaussures (légères pour le soir et les jours de repos)...

Linges : **drap housse de lit**, **taie de traversin**, **serviette de table**, pyjama.

Toilette : trousse personnelle (brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing,...), serviette, gant de toilette, mouchoirs en papier.

Éventuellement : instrument de musique, CD, claquettes.

Pour les activités

Canyoning : brevet de natation 50 mètres, maillot de bain, vieille paire de tennis qui ne craignent pas d'aller dans l'eau (seulement pour le canyoning).

Piscine : serviette de plage + maillot de bain (le même que pour le canyoning)