



Liste des équipements

Liste de base

- ☐ Sac-à-dos petit (25-30 litres est suffisant), au mieux avec plusieurs compartiments et imperméable (ex : taille normative des bagages à main des compagnies aériennes)
- ☐ Documents personnels et d'assurance, carte bancaire, espèces, contacts d'urgence
- ☐ Chaussures de randonnée et manteau et pantalons imperméables comme indiqué plus haut (matériaux respirables sont meilleurs)
- ☐ Shorts, pantalons légers, une paire de t-shirts synthétiques (le coton est mauvais), sous-vêtements et chaussettes confortables, baskets ou sandales pour le soir
- ☐ Pansements pour ampoules, articles d'hygiène et de médication personnelle, analgésiques etc.
- ☐ Crème solaire haute protection, stick de lèvres avec protection totale, lunettes et chapeau de soleil
- ☐ Bouteille d'eau de 1 litre et provisions énergétiques d'urgence (nous achèterons le reste des provisions le premier jour des séjours sur plusieurs jours)
- ☐ *Bâtons de trekking recommandés pour les voyages avec beaucoup de dénivelé

- ☐ Vêtements et gants de protection contre le froid
- ☐ Couteau pour les déjeuners (ne le portez pas dans le bagage à main!)
- ☐ *Camera, jumelles, portable, livre, dictionnaire de poche, bloc de notes, sacs et étuis imperméables
- ☐ Lampe frontale et piles de rechange
- ☐ *Un autre sac pour laisser vos vêtements de rechange et vos objets personnels dans l'hôtel ou le minibus

Liste additionnelle pour les trekking de plusieurs jours

- ☐ Sac-à-dos plus grand (normalement un de 45 litres serait suffisant) pour porter la nourriture et les vêtements additionnels
- ☐ Espèces additionnelles pour payer les refuges
- ☐ Sac/drap de couchage léger (la soie est meilleure mais plus chère ; il y aura des couvertures dans les refuges)
- ☐ *Serviette de voyage petite et légère
- ☐ *Une autre couche de vêtements parce qu'il fait froid la nuit dans les refuges de montagne (même en été)

Liste additionnelle pour les voyages d'hiver

- ☐ Gants de rechange (on recommande les moufles si tu souffres beaucoup d'avoir les mains froides), bonnet, guêtres
- ☐ Une autre couche de vêtements pour le froid et une paire de chemises thermiques (demandez dans votre magasin de montagne)
- ☐ Assurez-vous d'avoir un sac-à-dos avec des sangles latérales car il est possible d'en avoir besoin pour porter les raquettes à neige
- ☐ N'oubliez pas d'amener des lunettes de soleil, un chapeau, de la crème solaire et du stick à lèvres protection UV car le soleil est beaucoup plus dangereux en hiver quand il est réfléchi par la neige !
- ☐ *Un « buff » ou « cache-cou » pour la tête/cou
- ☐ *Un thermos pour conserver les boissons chaudes
- ☐ *Peut-être pourrait-on considérer des boots plus robustes et chaudes avec une semelle un peu plus dure et coupante. Pourtant, il n'est pas besoin d'avoir des boots spéciales pour marcher avec des raquettes à neige.