



Équipement et Santé – Bon à Savoir

Équipement indispensable:

Chaussures de randonnée adaptées
Sac à dos 30 L minimum avec housse imperméable
Veste et pantalon imperméables
Polaire ou doudoune chaude
Bonnet, gants, lunettes de soleil
Casquette ou chapeau, tour de cou
Vêtements chauds pour le soir
Gourde (2 L minimum)
Lampe frontale chargée
Sac de couchage léger ou drap de soie
Couverts et boîte type Tupperware
Encas personnels
Sac étanche pour vêtements
Pharmacie personnelle et fiche médicale
Téléphone portable chargé

Recommandé :

bâtons de marche, crème solaire, baume à lèvres, petite serviette, savon, batterie externe, couverture de survie.

En cas d'intempéries, du matériel supplémentaire pourra être demandé.

L'accompagnatrice se réserve le droit de refuser la participation si l'équipement requis n'est pas conforme.

Santé:

En cas d'allergie, de pathologie chronique ou de traitement médical, prévoir les médicaments nécessaires et en informer l'encadrante.