



# Équipement et Santé – Bon à Savoir

## Équipement à prévoir

Chaussures de randonnée adaptées  
Sac à dos minimum 30 L  
Veste et pantalon imperméables  
Polaire ou doudoune chaude  
Bonnet, gants, lunettes de soleil  
Casquette ou chapeau  
Gourde minimum 2 L  
Lampe frontale  
Sac de couchage léger ou drap de soie  
Couverts et boîte type Tupperware  
Encas personnels  
Pharmacie personnelle  
Les bâtons de marche sont recommandés.

**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, merci de prévoir les médicaments nécessaires et d'en informer l'encadrante.