



Équipement et Santé – Bon à Savoir

Équipement indispensable

Chaussures de randonnée adaptées

Sac à dos (5 L minimum) + protection imperméable

Veste imperméable, polaire ou doudoune

Pantalon de randonnée, bonnet, gants

Lunettes de soleil

Gourde (1,5 L minimum)

Couverts, Tupperware pour les repas du midi

Tapis de yoga

Pharmacie personnelle et fiche médicale

Recommandé : bâtons de marche, crème solaire, casquette, tour de cou.

⚠ *En cas de mauvais temps, du matériel supplémentaire pourra être exigé. L'accompagnatrice se réserve le droit de refuser la participation si l'équipement n'est pas conforme.*

Santé

En cas d'allergie, de traitement ou de pathologie chronique, merci de prévoir vos médicaments et d'en informer l'équipe.