

Matériel : micro aventure et trekking

Votre équipement sur vous au départ

- Des chaussures de randonnée (pas de semelle lisse) avec des chaussettes de randonnée
- Un pantalon de randonnée
- Un t-shirt manches courtes (textile technique)
- Une couche intermédiaire type polaire

Matériel de bivouac (possibilité de location)

- Une tente de bivouac (2,5kg maximum)
- Un matelas avec une isolation (R-value) de 2,5 au minimum
- Un sac de couchage 0°C confort minimum
- Un drap de sac

Votre sac à dos

- Sac à dos 50-60 litres avec de la place à l'intérieur si vous n'avez pas le matériel de bivouac
- Housse de pluie pour le sac

Matériel électroniques et autres

- Une frontale avec de la batterie
- Votre smartphone chargé à bloc !
- Une batterie externe pour recharger votre smartphone ou vos autres appareils électroniques
- Vos papiers d'identité

Vêtements et accessoires

- Deux paires de chaussettes de randonnée
- Des sous-vêtements de recharge
- Un short + un pantalon imperméable
- Un t-shirt manche courte (textile technique)
- Une doudoune pour être au chaud
- Une veste imperméable type Gore-tex (ou cape de pluie)
- Une casquette ou un chapeau et une paire de gants légers
- Une paire de lunettes de soleil
- Une paire de bâtons de randonnée (optionnel)

A boire et à manger

- Une gourde ou une poche à eau de 1,5 litre de contenances minimum
- Des en-cas pour grignoter en chemin
- Une assiette ou un bol, des couverts et un éco-cup
- De la nourriture pour le séjour :
 - **Soit des plats lyophilisés** (léger, pratique mais qui coûte un peu cher)
 - **Soit de la nourriture facile à cuisiner** : la semoule, des pâtes 3 minutes, de la purée, des soupes, avec du fromage (parmesan ou pâtes dur), de la viande séchée, des légumes déshydraté...

Hygiène et secours

- Une trousse de toilette (un gant, de la crème solaire et vos médicaments si vous en avez)
- Une trousse de secours personnelle (couverture de survie, des pansements seconde peau pour les ampoules, des compresses, un antalgique, bande adhésive...)
- Votre papier toilette et un briquet

Le matériel de cuisine sera à votre disposition : réchaud, popote et gaz

Des fruits (assez dur comme des pommes), des biscuits secs ou du chocolat en dessert.

Des céréales pour le matin type müesli avec thé ou café...