

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

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

Vêtements et accessoires

- Deux paires de chaussettes de randonnée
- Des sous-vêtements de rechange
- 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)

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

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

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

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...

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

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

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