

*Merci de vous conformer à cette liste. Si vous ne disposez pas de tel ou tel élément, merci de me contacter en amont afin de trouver ensemble des solutions alternatives.*

**Sur vous :**

- Vêtements (short, t-shirt) et bonnes chaussures de montagne (avec semelles crantées)
- Chapeau / casquette, lunettes de soleil
- Mouchoirs en papier, canif, portefeuille avec votre carte vitale
- Bâtons de marche (si vous avez l'habitude de marcher avec !)

**Dans un sac à dos d'environ 40-50 litres :**

- 1 sac de couchage (duvet +5°C en « température de confort ») (750 g)
- 1 matelas de sol léger (mousse ou autogonflant) / (550 g)
- 2 gourdes plastique/inox d'1 litre ou 1 poche à eau de 2 litres (200-250 g)
- 1 Brosse à dents et 1 Mini-tube de dentifrice (30g)
- 1 Serviette microfibre si vous souhaitez vous rafraîchir / laver à la source (200 g)
- 1 Mini-savonnette type savon de Marseille (20 g)
- 1 caleçon/culotte de rechange (50 g)
- 1 paire de chaussettes de rechange (80 g)
- 1 T-shirt mérinos pour passer la nuit, ou un 1 t-shirt à manches longues (150g)
- 1 pull-over ou polaire (300 g)
- 1 paire de chaussons / sandales légères pour le refuge (150 g)
- 1 pantalon pour le soir (500 g)
- 1 k-way ou veste de pluie légère (250 g)
- 1 lampe frontale légère (40 g)
- 1 crème solaire (50 g)
- 1 mini-trousse à médicaments, si vous avez un traitement (30 g)
- 2 boules quies (dortoir collectif !)
- 1 ou 2 sachets zip-lock ou en tissu pour ranger vos affaires dans votre sac (30 g)
- Petits snacks / en-cas si vous le souhaitez pour la randonnée

→ Poids total de votre sac (hors vivres et eau) : entre 3 et 4 kg

→ Poids avec 2L d'eau + 1,5 kg de vivres partagés (dîner et petit-déjeuner) : **entre 7 et 8 kg**

***Important : merci de laisser un peu de place au-dessus de votre sac à dos pour se répartir au départ les vivres, ainsi que le matériel nécessaire pour le repas, qui vous sera fourni par le guide (assiette, couverts, gobelet/tasse...)***