



Nicolas Baud

Accompagnateur en montagne

Matériel individuel Randonnée été – 2 jours avec bivouac

Attention : le soir à 2000 m, il fait vite froid !	
X	Chaussures de marche avec semelles vibram ou similaire
X	Chaussettes de marche
X	Bâtons de marche (conseillé avec le portage des sacs lourds)
X	Sac à dos de ≥ 40 litres
X	Housse de pluie pour le sac
X	Veste de pluie type Gore Tex
X	Doudoune
X	Pantalon de marche
	Short (optionnel)
X	1 ou 2 tee-shirt techniques
X	1 pull technique
X	1 petite paire de gants
X	1 bonnet ou bandeau
X	Sous-vêtement de rechange minimum
X	Casquette ou chapeau
X	Lunettes de soleil (catégorie 3 minimum)
X	Crème solaire protection 50
	Tente ou tarp
X	Sac de couchage (température de confort 0°C minimum)
X	Matelas gonflable (R-value minimum 1,5)
X	Drap de couchage (sac à viande)
X	Nécessaire de toilette minimum
X	Mini serviette de bain
	1 paire de tong (optionnel)
X	1 sac plastique pour redescendre vos déchets
X	Pique-nique pour le nombre de jours
X	Thermos et /ou gourde (3 L minimum)
X	Couteau, fourchette, cuillère, verre ou tasse
X	Barres céréales, fruits secs
X	Nécessaire pour manger
	Réchaud
X	Médicaments personnels
X	Lampe frontale et piles
	Accu (optionnel)