



Nicolas Baud

Accompagnateur en montagne

## Matériel individuel Randonnée été – 2 jours avec bivouac

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