









MATERIEL PERSONNEL A EMPORTER

pour 1 semaine

Les indispensables :

- 1 paire de Chaussures de randonnée (montantes/non neuves) 
- 2 Grands sac-poubelles résistants de 30-50 L pour protéger vos affaires dans le sac (ou sacs étanches)
- 1 Sur-sac étanche adapté à la taille de votre sac à dos
- 1 Sac à dos de randonnée (40/60 L) où tout rentre dedans de préférence.
- Couverts + gamelle creuse (en métal si possible et marqué à son nom) 
- 1 Gourde 1,5 L minimum (pas une poche à eau car l'eau y gèle) ou une gourde de 1L et un thermos.
- 1 Lampe frontale (bien chargée + piles de rechange) 
- 1 Dentifrice biodégradable 
- 1 brosse à dent 
- 1 savon + 1 shampoing biodégradable
- Petite pharmacie personnelle (voire composition plus bas)
- 1 petite serviette de toilette (fibre polaire qui sèche rapidement) + 1 savon biodégradable
- 4 paquets de mouchoirs + 1 briquet
- 1 Couverture de survie (de poche - 2€ chez Décathlon)
- 1 tube de Crème solaire (petit format et indice fort)
- 1 Bonnet ou bandeau
- 1 paire de Lunettes de soleil
- 1 casquette ou chapeau
- 1p. de petits gants
- 1 ou 2 tours de cou (ou écharpe, foulard, buff, ...)
- 2 Pulls ou Polaires ou Doudoune
- 4 Tee-shirts manches courtes
- 2 Tee-shirts manches longues (dont un pour la nuit) 
- 1 Veste imperméable et coupe-vent (ou poncho)
- 1 Pantalon de randonnée
- 1 Collant ou leggin ou sous pantalon (pour la nuit)
- Sous-vêtements (7 slips, 2p. chaussettes hautes 3 paires autres, 2 brassières de sport)
- 1 drap de sac ou sac à viande (ou louable 3 € au refuge)
- 1 petit flacon de gel hydroalcoolique. 
- Vos papiers d'identité
- 1 crayon à papier +/- 1 gomme + Un carnet d'expédition 

Nous préconisons de venir avec vos chaussures de randonnées aux pieds car celles-ci prennent beaucoup de place dans le sac. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre une tenue que vous porterez pendant le transport et qui restera dans la voiture pendant la semaine : Ces vêtements vous serviront de rechange lors du retour.

Vous devez également prévoir un volume libre de 1L dans votre sac à dos pour la nourriture (que nous allons nous répartir avant le départ).

Facultatif:

- 1 Stick à lèvres
- Des Pansements double peau (contre les ampoules)
- 1 coupes-menstruelles ou "nécessaires féminins"
- Délices personnels (chocolat, barres céréales, ...)
- 1 Appareil photo + chargeur/ batteries supplémentaires
- 1 Téléphone portable + chargeur + batterie externe
- Argent personnel liquide (50 € suffisent)
- 1 paires de bâton de marche



Notice explicative



La montagne est un milieu hostile, les variations de températures sont grandes et rapides (de -10° C à 25° C en moins de 24h). Les rayons du soleil y sont plus intenses pour la peau. Certaines zones en montagne ne sont pas facile d'accès pour les secours. Il faut donc prévoir de potentiellement patienter sans perdre d'énergie. La préparation est donc très importante.

Mais ce ne sont pas des raisons pour ne pas aller profiter de la belle montagne sauvage et découvrir la nature qui nous entoure ! 😊

Ce n'est pas le plus fort de l'espèce qui survit, ni le plus intelligent.

C'est celui qui sait le mieux s'adapter au changement

- Charles Darwin -

Pourquoi les indispensables sont indispensables ?

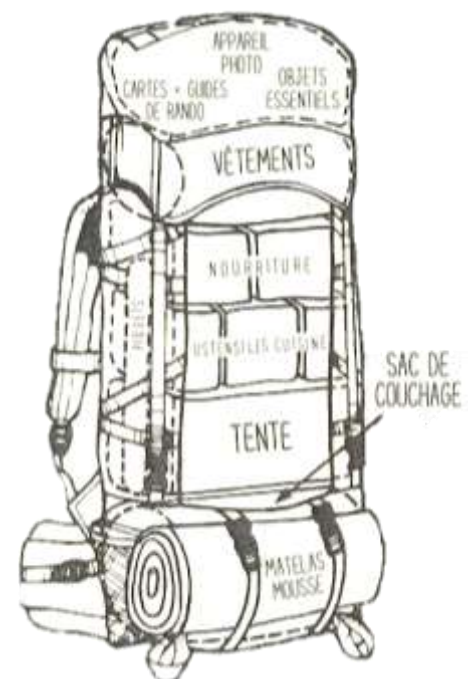
- Couverture de survie : pour se réchauffer en cas de coup de fatigue, de pause, la nuit en cas de froid.
- Casquette qui tient bien sur la tête : pour pas s'envoler !
- Bonnet / tour de cou / gant : nous perdons beaucoup de chaleur par la tête et les extrémités.
- Sac poubelle et sur-sac : pour compartimenter les affaires (ex : nourriture, affaires pour avoir chaud, affaires mouillées...) et sur-sac pour protéger ton sac de la pluie.
- Gourde de 1,5 L (pas en plastique) : le plastique se dégrade et donne un mauvais goût à l'eau, il se casse aussi plus facilement. Une gourde en métal peut faire office de thermos ou de bouillotte. Les températures négatives peuvent faire geler l'eau dans le plastique et le faire exploser.
- Pull/doudoune : en altitude, dès que le soleil se cache, le frais arrive vite.
- Chaussure de randonnée, tige haute : pour protéger nos chevilles des blocs, pierres dans les chemins scabreux et éviter les entorses. Si vous avez l'habitude de randonnée en montagne en chaussure de trail nous vous laissons le choix de vos fidèles souliers.



- Petite pharmacie personnelle, à mettre par exemple dans un sachet zip : des pansements anti-ampoules, un masque, une fiche de renseignement avec éventuellement la liste des allergies, le numéro de sécurité sociale, le groupe sanguin, une photocopie de la CNI, une bande strap pour entorse, les médicaments personnels et votre ordonnance, crème hydratante (type vaseline visage, corps), 3 sachets de Smecta, des boules quies).

Quel sac à dos choisir ?

Un sac « efficace » c'est-à-dire avec des poches ou filets où ta gourde ou encore ta veste rentre et ressort facilement/sont facilement accessibles. Si la gourde traîne dans la grande poche principale, retirer le sac à dos et fouiller dedans perd du temps, de l'énergie et tu n'auras pas envie de faire tous ces efforts pour boire. Et la déshydratation arrive vite !



Comme on dit souvent en montagne :

« Mieux vaut un peu trop grand qu'un peu trop petit » et « qui peut le plus, peut le moins ». Le CAF

Pourquoi ?

Pour ne pas galérer pour fermer ton sac, pour ne pas avoir des fermetures qui craque, pour le garder toute sa vie, pour ne pas écraser les picnic ...

Nous contacter

Site internet catalogue : www.vacances-scientifiques.com

Mail : laetitiagenitoni@gmail.com

Tel : +33 (0) 6 72 69 15 10

