



## Liste aide-mémoire pour vous aider à préparer vos bagages

### Préparation physique du randonneur

L'intensité du plaisir ressenti lors d'un voyage est bien souvent lié, avant tout, au bien-être et à la condition physique du voyageur. Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en prêtant attention à :

- ✓ Effectuer au moins une marche de 2 à 3 heures par semaine (10 km environ) si possible sur un parcours avec un dénivelé, ou en pratiquant une autre activité sportive qui vous aidera à maintenir en bon état votre cœur, votre mobilité et votre capacité respiratoire. Etc.
- ✓ À votre alimentation avant et durant le voyage
- ✓ et surtout, voyagez léger. Ne vous encombrez pas. (Pas de valise « mammouth »)

**Voici une liste, non exhaustive, pour vous aider dans vos préparatifs.**

### Votre équipement de base

- ✓ Des sous-vêtements (séchage rapide)
- ✓ Deux paires de chaussettes de marche
- ✓ Deux paires de pantalons de trek « version été »
- ✓ T shirts - Chemises
- ✓ Une veste ou similaire (pour le soir)
- ✓ Chaussures ou baskets légères pour le soir
- ✓ Une veste imperméable, coupe-vent (en Goretex)
- ✓ Une cape de pluie
- ✓ Casquette ou chapeau
- ✓ Des chaussures de trek à tige montante et semelle type Vibram ou similaire
- ✓ Des lunettes de soleil (indice 3 ou 4)
- ✓ Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- ✓ Une lampe frontale
- ✓ Des bâtons de marche télescopiques **avec embouts de protection.**
- ✓ Bonnet et gants
- ✓ Veste polaire – Il peut faire froid en septembre à ces altitudes (1300-2300).

### Trousse de toilette

### Trousse de pharmacie individuelle

- ✓ **Vos médicaments personnels**
- ✓ De la crème solaire,
- ✓ Bouchons d'oreilles
  
- ✓ Votre accompagnateur dispose d'une trousse de premiers secours.

## Bagages

- ✓ Un sac à dos adapté à votre morphologie, équipé de bretelles larges d'une contenance d'environ 30 l. pour vos affaires de la journée.
- ✓ Une valise à roulettes ou un grand sac de voyage.

## Divers

- ✓ Des sandales ou tongs
- ✓ Une trousse de toilette
- ✓ Du papier toilette, mouchoirs en papier
- ✓ Un couteau de poche
- ✓ Quelques sachets de plastique pour protéger vos affaires
- ✓ Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurances, etc.

Cette liste n'est pas exhaustive et chacun pourra la compléter ou la modifier selon ses habitudes.

# LISTE MATERIEL BIVOUAC

## Equipement de base obligatoire:

(S'il vous manque du matériel, je peux vous conseiller dans l'achat ou fournir certains articles)

- Sac à dos (contenance 40 litres)
- Chaussures de marche à semelles profilées (idéalement, chaussures montantes sur la cheville)
- Sac plastic pour mettre chaussures sales et protéger des vols des renards
- Veste coupe-vent imperméable
- Gourde avec de l'eau (minimum 1 litre)
- Pantalons longs
- Polaire ou survêtement chaud
- 2 T-shirts
- 2 paires de chaussettes
- Casquette ou chapeau
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Bonnet et gants (même en été)
- Couteau de poche
- Lampe frontale (+piles recharge)
- Sac de couchage (température de confort 5°C)
- Sursac de couchage (protection froid et humidité)
- Matelas (mousse ou gonflable)
- Pique-nique (2 repas)
- En-cas (barres énergétiques, fruits secs, biscuits, chocolat, lait condensé)
- Tasse, gamelle, services
- Briquet ou allumettes
- Mouchoirs en papier
- Bouteille en pet 1.5l avec de l'eau
- Carte d'identité
  - Téléphone portable
  - Couverture de survie
  - Ficelle

## Equipement optionnel:

(Ce matériel est indicatif pour augmenter le confort, le plaisir et la sécurité)

- Bâtons de marche
- Argent liquide
- Carte membre Rega ou Air Glaciers
- Abonnement ½ tarif CFF
- Appareil de photo
- Jumelles
- Cahier, crayon
- Pantalons de pluie
- Cape de pluie
- Housse imperméable sac à dos
- Sur-sac de bivouac (Bivibag)
- Stick à lèvres
- Thermos
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (microfibres)
- Compeed (sparadraps pour les cloques)
- Réchaud à gaz, bonbonne de gaz (fourni par l'organisateur)
- Casserole, ustensiles de cuisine (fourni par l'organisateur)
- Bâche ou toile étanche légère, cordes (fourni par l'organisateur)
- Cordelette pour créer un enclos (fourni par l'organisateur)