

# Liste des affaires à apporter sur le terrain

## Vêtements de terrain

*Éviter de porter des couleurs flashy (rouge, rose, orange ou vert fluo..)*

- une tenue òcivileö
- sous-vêtements (suffisamment pour ~10 jours)
- Chaussures de randonnée protégeant les chevilles
- Pantalons de randonnée
- Guêtres (utile pour traverser les gués et pour éviter d'avoir les pieds trempés juste après la rosée)

Pour les jours de grands froids:

- Veste coupe-vent / imperméable type Gore-Tex
- Pulls, polaires, T-shirts thermolactiles (type mérinos)
- Collants/leggings, chaussettes de ski (si vous craigniez vraiment, chaufferettes)
- Bonnet, écharpe (cagoule)
- Gants imperméables pour la neige (+ sous gants soie)
- Raquettes et bâtons (demander si utile)

Pour les jours ensoleillés:

- Sandales, vêtements légers
- Lunettes de soleil
- Casquette ou chapeau

Pour la pluie :

- Pantalon de pluie
- Poncho de pluie

Divers:

- Sac à dos pour une semaine
- Sac à dos à la journée
- Gourde/Thermos
- Brosse à dent
- 1 serviette de toilette

## Nécessaire pour le chalet

- Pantoufles/chaussons, pyjamas
- 1 drap-housse protège lit
- 1 housse de couette
- 1 taie d'oreiller
- 1 sac de couchage et sac à viande

## Trousse de toilette

Nous prenons en charge :

- Gel douche, shampoing, dentifrice
- Crème solaire, trousse de 1er secours
- *Cependant, si vous avez des allergies ou maladies, il est préférable que vous apportiez vos propres produits.*