

## Equipement – Randonnée automnale/printanière à la journée

- Sac de montagne confortable 20L
- Chaussures de randonnée adaptées à la marche (avec semelles profilées)
- Veste avec capuche imperméable (type Gore-tex)
- Doudoune légère selon météo
- Polaire
- T-shirt respirant manches courtes ou longues (synthétique/merinos)
- Pantalon adapté à la marche ou short selon météo
- Bonnet et gants légers (synthétique/merinos) selon météo
- Casquette/buff selon météo
- Protection solaire (lunettes de soleil indice 3 min., crème solaire)
- Gourde ou thermos de thé (1-1.5 Litres)
- Pique-nique

### *Optionnel*

- Barre céréales, fruits secs, ou autres petits ravitaillements
- Bâtons de marche
- Appareil photo pour les souvenirs
- Petite trousse à pharmacie personnelle si nécessaire (une pharmacie de secours de base sera prise par l'accompagnateur)

## Equipement – Randonnée hivernale à la journée

- Paire de raquette\*
- Paire de bâtons de marche avec grosses rondelles\*
- Sac de montagne confortable 20L
- Chaussures de randonnée montantes et imperméables adaptées à la marche en raquette
- Paire de chaussettes chaudes adaptées à la marche
- Veste avec capuche imperméable (type Gore-tex)
- Doudoune
- Polaire
- T-shirt respirant manches longues (synthétique/merinos)
- Pantalon adapté à la marche en raquette (chaud et déperlant)
- Bonnet, gants, tour de cou (buff)
- Protection solaire (lunettes de soleil indice 3 min., crème solaire)
- Gourde ou thermos de thé (1-1.5 Litres)
- Pique-nique

### *Optionnel*

- Barre céréales, fruits secs, ou autres petits ravitaillements
- Appareil photo pour les souvenirs
- Petite trousse à pharmacie personnelle si nécessaire (une pharmacie de secours de base sera prise par l'accompagnateur)

\*Possibilité de location, se renseigner auprès de Chloé Barboux cbarboux@gmail.com