

# L'ÉQUIPEMENT DU MARCHEUR

**AUX PIEDS : LES CHAUSSURES DE MARCHÉ ET DE BONNES CHAUSSETTES HAUTES (En RANDONNÉE et en MONTAGNE, on ne marche pas en baskets alors nous insistons sur le fait qu'il faut des chaussures de randonnées montantes à lacets ayant de bonnes semelles. Si les chaussures sont neuves, penser à les porter avant afin de les former à vos pieds).**

Un sac à dos (25 litres environ).

Un pull **chaud ou polaire** (il peut faire frais à cette période).

**Une cape de pluie** (nous pouvons rencontrer du mauvais temps).

Une parka (pas de gros anorak).

Une gourde métallique **contenance mini 1 litre (pas de bouteille plastique type eau minérale)**

Un bob ou une casquette ou un bonnet et des gants selon les prévisions météo

Lunettes de soleil.

De la crème solaire.

Des mouchoirs.

Stylos et carnets.

1 lampe frontale ou lampe de poche.

**Pour les adultes et aînés majeurs : Un gilet haute visibilité (fluo pour la sécurité sur les routes).**

## LE SAC DE VOYAGE

1 sac de voyage (pas trop gros, les soutes des bus ne sont pas extensibles).

1 drap housse 90 + 1 taie d'oreiller et 1 duvet

1 sac à linge sale.

1 pyjama

1 pantalon de rechange + 1 pantalon ou 1 pantacourt/bermuda (**selon prévisions météo**)

4 tee-shirts.

1 pull **chaud** de rechange.

Des sous-vêtements.

Des chaussettes adaptées pour la marche (Les chaussettes basses blessent les pieds dans les chaussures de randonnées).

Chaussures confortables pour le soir.

1 serviette de toilette.

1 trousse de toilette (savon, gant, brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, lingettes de toilettes....).

Pansements anti-ampoules si chaussures neuves ou pieds sensibles.

Instruments de musique, jeux de cartes

## PETITS RAPPELS IMPORTANTS

**Penser à bien marquer tout le matériel, vêtements et affaires, sac de couchage A VOTRE NOM.**

**LES TÉLÉPHONES PORTABLES, LECTEUR MP3, JEUX ÉLECTRONIQUES, OBJETS DE VALEURS, ACCESSOIRES DE BEAUTÉ ETC SONT INTERDITS.**