



# Equipement Rando Marcheur valide ou handicapé

## Equipement minimum exigé à prévoir par tout temps, en toute saison !

Chaussures de randonnée montantes et étanches  
Chaussettes de randonnée  
Sac de randonnée de 25 à 35L avec armature  
Pull polaire  
Pantalon de randonnée  
Gants – Bonnet – tour de cou  
Eau : 2 litres minimum  
Veste imperméable avec capuche  
Poncho de pluie  
Casquette - Lunettes de soleil Cat. 3 - crème solaire Indice 50  
Canif - gobelet – couverts  
Barres de céréales - fruits secs  
Mouchoir - papier toilette  
Argent de poche

**VOS PAPIERS** : assurance personnelle (indications médicales), carte d'identité, carte vitale, étudiant, Carte Mobilité Inclusion.

## Equipement conseillé

Sur-sac à dos (pluie) + sac poubelle 30L (protection des affaires à l'intérieur du sac)  
Poche à eau avec pipette  
Pantalon de pluie  
T-Shirt technique respirant  
Gilet polaire ou doudoune - tour de cou  
Short  
Paire de mitaines vélo (pour les pilotes Joëlettes)

## Bagage séjour qui reste dans le véhicule ou à l'hébergement

Sac de voyage 70L max  
Change complet pour les activités (pantalon, tee-shirt, chaussettes rando, pull polaire)  
Sous-vêtements thermiques (caleçon long et sous pull chauds)  
Change pour le soir - Chaussures légères  
Sous-vêtements  
Trousse de toilette (préférez des savons de Marseille ou d'Alep) - Serviette - Bouchons d'oreilles  
Maillot de bain  
Lampe frontale  
Couchage gîte = duvet été (+ 15°C) \* + drap + taie d'oreiller  
Couchage camping = duvet (+0°C à +10°C) \* + matelas de sol \*  
Drap de sac  
Matelas fourni par UMEN aux personnes en situation de handicap  
\* (Prêt possible, sur demande, contre 5€ pour les frais de nettoyage)

Couchage camping : vous pouvez prendre votre tente personnelle\*, signalez-le (avec modèle et caractéristiques) afin d'adapter au mieux les capacités de couchage.

\* Utilisation possible en fonction des contraintes d'accompagnement des PMR, de la tarification et des places camping, du portage en bivouac)