



## Equipement Rando non-Marcheur

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

Chaussures fermées, étanches et amples  
Chaussettes épaisses  
Sac journée (besace conseillée) 15-20L  
Sac poubelle épais de 100L (protection des pieds)  
Pull polaire  
Veste chaude avec capuche (type doudoune de sport fine à capuche)  
Poncho de pluie  
Pantalon ample et confortable type jogging (**pas de jeans**)  
**Chèche ou tissu clair** (couverture intégrale au soleil)  
Casquette - Lunettes de soleil Cat. 3 - crème solaire Indice 50  
Moufles - Tour de cou - bonnet  
Eau : 2 litres minimum  
Canif- gobelet – couverts - pailles  
Barres de céréales - fruits secs  
Mouchoir - papier toilette  
Pistolet-urinal (pour les Hommes)  
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  
Sous-vêtements thermiques (caleçon long et sous-pull chauds)  
Gilet polaire ou doudoune  
Paire de mitaines vélo (pour les pilotes Joëlettes)

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

Sac de voyage 70L max  
1 à 2 changes complets pour les activités (pantalon, tee-shirt, chaussettes chaude, pull polaire).  
1 change confortable pour le soir - Chaussures légères  
Sous-vêtements rechange  
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) \* + drap simple + taie d'oreiller \*  
Drap de sac  
Matelas fourni par UMEN aux personnes en situation de handicap  
\* (Prêt possible, sur demande, contre 5€ pour les frais de nettoyage)