



Equipelement randonneur bivouac

Conseils

- Ne prenez que le strict nécessaire en vêtements et autres accessoires, en prévoyant tous les temps
- Même si votre sac est équipé d'un sursac, mettez tout dans des sacs plastiques afin d'éviter d'éventuels problèmes d'humidité. Prévoyez quelques Ziploc pour les objets de valeur (appareil photo, téléphone, papiers ID...). 1 ou 2 sacs plastiques en plus

Indispensable pour tous

- **1 sac à dos de rando de 20 L qui contiendra vos affaires de la journée** (pique-nique, boisson, etc.)
- **1 sac à dos de rando 40 L qui contiendra vos affaires de nuit et change** (draps, nécessaire de toilette, etc.)
- 2 litres d'eau minimum
- 1 veste à capuche imperméable
- 1 poncho + 1 pantalon de pluie
- 1 casquette ou chapeau + paire lunettes de soleil cat. 3 + crème solaire indice 50
- 1 chèche ou chêle ou tissu clair (couverture intégrale au soleil)
- 1 sweat polaire
- 1 paire de gants chauds + tour de cou + bonnet
- 1 canif + 1 gobelet + couverts
- Encas, barres de céréales fruits secs
- Mouchoirs + gel hydroalcoolique + papier toilette
- Argent de poche et papiers : assurance personnelle (indications médicales), carte d'identité, carte vitale, étudiant, carte de mobilité inclusion, etc.

Pour la nuit, dans votre sac de 40 L

- 1 sac de couchage* confort (0° à 5°)
- **1 drap de sac + taie oreiller** + lampe frontale
- vêtements de rechange + petite serviette + nécessaire de toilette (savon Marseille ou Alep neutre)

*prêt possible contre 5€ pour frais de nettoyage

Couchage bivouac : prenez votre tente personnelle*, signalez-le (avec modèle et caractéristiques dans le formulaire départ) afin d'adapter au mieux les capacités de couchage.

* *Utilisation possible en fonction des contraintes de portage*

Indispensable pour Randonneurs non marcheurs

- 1 paire de chaussures fermées, hautes de préférence, imperméables et amples
- Des chaussettes épaisses
- 1 sac poubelle de 100 litres (protection pieds)
- vêtements chauds pour le soir
- 1 pantalon confortable type jogging (pas de jean)
- 1 pistolet urinal pour les hommes
- Sac poubelle 100L protection des jambes

NB : tapis de sol fourni par UMEN

En + pour les Randonneurs marcheurs

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables, tige moyenne ou haute
- Des chaussettes de randonnée
- 1 pantalon de randonnée, séchage rapide.

Optionnel

- 1 paire de sandales très légères pour le soir
 - 1 poncho de pluie
 - 1 short de rando
 - Ensemble thermique (sous-pull manche longues + caleçon long et éventuellement une paire de chaussette chaude)
- Quelques feuilles de papier journal (pour enlever l'humidité dans vos chaussures)