

Trousseau Estival - Bivouac avec ânes de bâts



Participant Valide et Handicapé marchant

- **1 sac de randonnée de 45-60L** avec housse de pluie et armature rigide, **pour le portage des affaires journée et des vêtements de rechange. Attention 10-12kg max avec l'eau** pour les Hommes et **8-10kg** pour les Femmes. Le sac doit faire entre 1/6^{ème} et 1/7^{ème} de votre poids !!!
- **1 bouteille d'eau min 2L**, ou Camel Back, pipette (éviter les gourdes métal avec bouchon vissé=>fuites)
- **1 paire de chaussures pour la randonnée** : montantes, étanches, avec semelle rigide et gros crampons (*)
- **1 paire de « chaussures » d'appoint** pour le bivouac (crocs, tong, méduse)
- **Vêtements de pluie** :
 - **1 veste coupe-vent et imperméable, type K-way** ou @GoreTex.
 - **1 pantalon de pluie**
 - **1 poncho (*)**
- **Vêtements contre le froid** :
 - **1 paire de gants** (polaire ou laine)
 - **1 bonnet**
 - **1 tour de cou**
 - **2 pull en polaire (ou 1 pull et une doudoune) =>** pour les frileux prévoyez 2 polaires et 1 doudoune
 - **1 caleçon long chaud**, caleçon technique ou leggings chaud (**)
 - **1 sous-pull**
 - **1 paire de chaussettes chaudes**
- **Vêtement pour les randos**
 - **1 Pantalon léger et confortable**, qui vous laisse libre dans vos mouvements (**pas de jean**), l'idéal étant d'avoir au moins un pantalon de montagne, coupe-vent et qui sèche rapidement (*)
 - **2 paires de chaussettes pour les randos** (chaussettes montantes, grosses bouclettes à l'intérieur pour minimiser les ampoules) (*)
 - **2-3 Sous-vêtement confortable** (pas de string ou caleçon ample qui provoquent des irritations)
 - **2-3T-shirts pour la rando** : T-shirt respirant qui évitent d'être mouillé (refroidissement) et séchent rapidement (*)
 - **1 short ou 1 pantalon de montagne de rechange**
- **Matériel divers pour les randos**
 - **1 paire de mitaine pour piloter** gants de vélo (*)
 - **1 couteau** (type Opinel), un quart (ou gobelet), un gamelle, 1 fourchette, 1 cuillère
 - **1 casquette, chapeau ou chèche**
 - **1 paire de lunette de soleil, indice UV 3**
 - **Crème solaire, indice 40 mini**
- **Matériel Divers**
 - **Lampe frontale**
 - **Serviette de toilette** de montagne **micro fibre (petit format taille S** chez décathlon)
 - **T de toilette** : **prenez un savon de Marseille ou Alep**, pas de Gel douche, ni shampoing **Prenez le minimum !** Hormis la brosse à dent **tout est mutualisable**
 - **Matelas de sol gonflable de montagne < 500g**

=>**Mettez toutes vos affaires dans des sacs plastiques solides (ex : sac poubelle de 30-40l) qui vous permettent d'organiser votre sac et surtout de protéger vos habits de l'humidité !**

=> **prévoyez 1 ou 2 Zip-loc moyens pour y enfermer vos affaires personnelles sensibles (papiers, Appareil photo, téléphone.....)**

Matériel porté par les ânes

- **1 Duvet Bivouac** : duvet de montagne 3 saisons < 1.5Kg (T confort entre +5°C à 0°C)
=> *UMEN peut en mettre à disposition sur demande moyennant 5€ !!!*
- **1 Sac à viande** (ou drap de soie) (*UMEN ne prête pas...*)
- **1 lampe frontale + 1 jeu de piles** de rechange
- **1 tente** de montagne **pour 2 ou 3 personnes > 3 kg**. **Si vous en possédez une, faites le moi savoir par mail**, en indiquant la marque/modèle, le poids, nombre de places et présence ou non d'un auvent