



Trousseau Estival - Bivouac avec ânes de bâtés Participant Handicapé et enfants

- **1 sac de randonnée pour la journée : volume de 25L** avec housse pour la pluie et sans armature rigide
=> Les ânes porteront vos changes et affaires de toilettes à hauteur de 2kg/pers en plus du couchage et de la nourriture
 - **1 bouteille d'eau min 1,5L**, ou Camel Back, pipette (éviter les gourdes métal avec bouchon vissé=>fuites)
- **1 paire de chaussures pour la randonnée :**
 - Joëlettistes : montantes et étanches
 - Enfants : si possible étanches, avec semelle rigide et gros crampons (*)
- **Vêtements de pluie :**
 - **1 veste coupe-vent et imperméable, type K-way ou @GoreTex.**
 - **1 poncho (*) 2 sacs poubelle solides (type gravats ou feuilles) de 50-100L** > permet de protéger les jambes du ruissellement d'eau du poncho
 - **Enfants : 1 pantalon de pluie**
- **Vêtements contre le froid :**
 - **1 paire de gants** (polaire ou laine)
 - **1 bonnet**
 - **1 pull en polaire**
 - **1 doudoune fine**
 - **1 tour de cou**
- **Vêtement pour les randos (principalement à destination des participants amenés à marcher)**
A adapter en fonction de la durée du séjour
 - **short**
 - **Pantalon léger et confortable, qui vous laisse libre dans vos mouvements (pas de jean)**, l'idéal est un pantalon de montagne, coupe vent et qui sèche rapidement (*)
 - **paires de chaussettes pour les randos** (chaussettes montantes, grosses bouclettes à l'intérieur pour minimiser les ampoules) (*)
 - **Sous-vêtement confortable** (pas de string ou caleçon ample qui provoquent des irritations)
 - **T-shirts pour la rando** : T-shirt respirant qui évitent d'être mouillé (refroidissement) et séchent rapidement (*)
- **Matériel divers pour les randos**
 - **1 couteau** (type Opinel), un quart (ou gobelet), 1 fourchette, 1 cuillère
 - **1 casquette ou chapeau**
 - **1 chèche ou châte couleur claire** (pour se couvrir la tête et les épaules)
 - **1 paire de lunettes de soleil, indice UV 3**
 - **Crème solaire, indice 40 mini**

Matériel porté par les ânes :

- **Equipements personnels portés par les ânes** (change et toilette)>2kg/pers
=> A préparer dans un Sac plastique réutilisable de supermarchés (hors cabas)
- **1 paire de chaussures légères**, (tongs, Crocs,...) > pour le soir
- **Serviette de toilette et trousse de toilette** > en bivouac, ne prenez que du savon de Marseille neutre, sans colorants et parfum, ou savon d'Alep à l'huile d'Olive
- **Vêtements de rechange** (en plus de vos vêtements portés durant la rando et emportés dans votre sac journée)
 - **1 pantalon de rechange type jogging**
 - **1 caleçon long chaud**
 - **1 sous-pull**
 - **1 paire de chaussettes chaudes + 1 paire de chaussettes de rechange**
 - **2 Sous-vêtement confortable**
 - **2 T-shirts de rechange**
 - **1 pull polaire supplémentaire**
- **Couchage**
- **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€ !!!!
- **Matelas de sol gonflable UMEN** prête sur demande des matelas gonflables pour le bivouac de 6 cm d'épaisseur
- **1 Sac à viande** (ou drap de soie)
- **1 lampe frontale + 1 jeu de piles** de rechange

(*) Petit prix chez Décathlon

(**) Petit prix en supermarché