

## **Pour quelques jours en autonomie, en montagne, il faut :**

Un sac à dos d'une contenance minimum de 40 litres, de qualité (ceinture et bretelles larges et rembourrées), bien adapté à votre morphologie et bien réglé et doté d'un sur sac étanche. Le chargement doit être équilibré en plaçant les choses les plus lourdes le plus près possible du dos et dans le fond du sac. Les vêtements de pluie doivent être facilement accessibles. Le poids ne doit pas excéder 15% de votre poids.

L'usage de sacs de congélation à zip permet de mettre au sec ses affaires empaquetées par catégorie même si le sac se mouille.

### **Pour la marche il faut prévoir pour le chaud et pour le froid :**

Chaussures (en bon état si possible étanches type Goretex)

Chaussettes (2 ou 3 paires)

Pantalon long

Short

T-shirt qui évacuent la transpiration et sèchent vite (2 ou 3)

Polaire épaisse

Coupe vent (inutile si veste étanche (goretex))

Imperméable (type poncho) ou veste étanche (goretex) + pantalon de pluie

Des guêtres peuvent être utiles pour éviter de mouiller les chaussettes par temps de pluie (hautes herbes...)

Chapeau ou casquette

Bonnet

Gants d'hiver

Lunette solaires

Paire de bâtons

Couteau, fourchette, cuillère, 2 pinces à linge.

Gourdes ou poche à eau pour 2 litres.

Barres de céréales, en cas...etc.

### **En plus pour les soirées et les nuits :**

Pantalon léger

Polaire fine

Chaussons

Sac à viande

Frontale

### **Trousse de toilette :**

Gel douche, Shampoing, gant de toilette et serviette (en microfibre, ça sèche plus vite)

### **Petite pharmacie**

-Vos médicaments.

-Pansements anti-ampoule, antidouleurs, compresses, désinfectant, couverture de survie, protection solaire, Boules Quies.

Vos papiers d'identités, carte vitale, carte mutuelle, assurance montagne et un peu de liquide pour les faux frais.

Et prévoir un peu de place pour les " casse croûte" de midi.