

## Liste de matériel à apporter

**N'oubliez pas que nous serons en montagne, sur un terrain accidenté et avec une météo changeante.**

Ce dont vous aurez absolument besoin :

Pour les randonnées:

- Des chaussures de marche montantes avec une bonne semelle (type Vibram ou Contagrip)
- Un sac à dos confortable entre 20 et 30 litres pour porter vos pique-niques, des vêtements de pluie et veste chaude ainsi que vos affaires de nuit pour le refuge.
- Un pantalon de randonnée (pas de jeans)
- Un short
- Des teeshirts (éviter le coton si possible)
- Une veste imperméable (type Goretex)
- Une doudoune ou polaire chaude
- Un chapeau et des lunettes de soleil
- Une gourde (au moins 1L)
- Un couteau de poche
- Vos médicaments et soins personnels (nous aurons une trousse de secours)

Pour la nuit au refuge de Tré la tête:

- Un sac à viande en coton (le duvet est inutile mais le sac à viande est obligatoire)
- Une lampe frontale
- Une petite trousse de toilette (douches et sanitaires intérieurs avec eau chaude)
- Des espèces pour les boissons

Autre :

- Une pièce d'identité

En outre, de manière facultative, si vous avez:

- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques
- Un GPS ou smartphone pour localiser les sites et les données recueillies
- Un bonnet de laine + paire de gants
- Des jumelles (sinon nous vous les fournirons)