

Équipement à prévoir

Le couchage en dortoir

- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée et une ou plusieurs nuits en autonomie en refuge ou gîte (40-50 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.
- Des bâtons de marche télescopiques.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

Équipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante en Goretex.
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Un collant thermique.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indices 3 au minimum et 4 pour la haute montagne).
- Une crème solaire et un stick labial haute protection.
- Une paire de gants.

- Une cape de pluie.
- Une gourde (1,5 L minimum).
- Un gobelet en plastique.
- Un couteau de poche.
- Une boîte hermétique type Tupperware et des couverts pour les repas de midi.
- Une paire de tennis ou sandales, un vêtement ample pour le soir.
- Une couverture de survie.
- Une pharmacie personnelle réduite au minimum.
- Guêtres ou "stop-tout" (très efficaces par temps de pluie ou simplement dans l'herbe humide).

Divers

- Une paire de lacets de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Des vêtements de rechange.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler si besoin.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- un téléphone portable

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Vous trouverez sur <https://marcher-courir-decouvrir.jimdo.com/boite-a-outils/> des onglets à cliquer qui peuvent vous donner des indications sur des traitements particuliers.