**LE TROUSSEAU DE VOYAGE**

* **Soyez attentif à la qualité technique des vêtements** que vous emportez au cours des randonnées. .En cas de mauvaises météo il est important d’avoir des vêtements qui puissent vous protéger efficacement contre la pluie et le froid, sécher rapidement.( type gore tex).
* Sur les randonnées en autonomie, les expéditions estivales **le poids est limité à 6kgs** par personne duvet et tapis de sol compris. Un petit lavage de vêtement au cours de la randonnée est possible !
* Sur les randonnées avec intendance emporter un sac à dos plutôt qu’une valise, très encombrante.

**Cette liste est valable pour toutes les randonnées, adaptez la quantité selon la durée, et la qualité selon votre degré de frilosité.En résumé plus vous partirez longtemps moins il faudra vous charger !**

**Voyager léger, voyager utile !**

* Chaussures de marches légères, étanches avec une bonne semelle surtout pour les grandes randonnées. Mini-chaps ( les bottes sont à proscrire ! Elles glissent et occasionnent des ampoules lors des périodes de marche…)
* Une paire de chaussures de rechange pour le soir ( petite basket ou sandales).
* **TRES BONS Vêtements de pluie** : type poncho, manteau de randonnée, bas étanche de montagne ou de pêche
* Pull et sous-pull de préférence de type polaire, micro polaire,
* Une veste de montagne type coupe vent étanche,
* Chaussettes fines et épaisses,
* Un ou deux pantalon d’équitation ( selon durée)
* Une tenue de rechange pour le soir
* Un collant chaud pour les nuits.
* Un ou deux tee shirt à manches longues type sous vêtements de ski.
* Deux, trois tee shirt à manches courtes ou débardeur de rechange (selon la durée)
* Nécessaire de toilette .Sur les séjours en autonomie serviette de toilette de randonnée en éponge.
* Un duvet, petit, léger, compactable et chaud ( t° de confort -5 à 0 ) pour les nuits en bivouac ou en refuge sur toutes les randonnées en autonomie.
* Un tapis de sol pour les nuits en camping. Un tapis de sol compressible pour les grands séjours.
* Lampe frontale (+ piles de rechange)
* Couteau de type opinel ou couteau suisse
* Gourde
* Chapeau ou casquette
* Pharmacie premier secours personnelle + traitement si il y’a lieu.
* Un papier d’identité.
* 3 sacs plastiques de 30 litres, deux trois pinces à linge.
* Appareil photo, jumelles.
* Gants, bonnet pour les expéditions estivale en haute altitude : les soirées et matinales sont fraiches !

Les charvins fournis sur les randonnées sont étanches mais vous pouvez emporter des sacs plastiques à zip étanches afin d’assurer une double protection à vos affaires.