



EXPLORA
Project

Mon premier bivouac

Liste d'équipement

Prévoyez de la place dans votre sac pour l'équipement de groupe qui sera réparti entre vous tous (environ ¼ de votre sac) : tentes, réchauds, nourriture.

Page 1 sur 6




PIEDS	Check	CAMPEMENT	Check
1 paire de chaussures randonnées		1 sac de couchage 0°/-10 °c	
1 paire de chaussettes (pas de coton)		1 matelas de sol auto gonflant	
1 paire de chaussures légères (ou tongs)		1 tasse	
		1 assiette de camping	
MAINS		1 cuillère	
1 paire de sous-gants		1 lampe frontale + piles de rechange	
TÊTE		DEPLACEMENT	
1 casquette		1 paire bâtons de marche	
1 paire lunettes de soleil		1 sac à dos 60 L	
1 bonnet		1 rouleau papier toilette + gel hydro-alcoolique	
1 baume à lèvres		1 briquet	
1 crème solaire		1 mini trousse médicale	
JAMBES		1 mini trousse de toilette	
1 pantalon randonnée (et/ou short)		1 gourde 1 L ou poche d'eau 2L	
1 pantalon imperméable et coupe-vent		OPTIONNEL	
1 short de randonnée (et/ou short)		1 cache cou	
BUSTE		1 mini panneau solaire ou batterie portable	
1 tee-shirt synthétique manches courtes		1 appareil photo / Go Pro	
1 tee-shirt synthétique manches longues		1 couteau multi-outils	
1 veste polaire ou pull		1 maillot de bain	
1 veste imperméable coupe-vent		1 paire de guêtres	
1 doudoune		1 boussole	
		1 serviette micro-fibres	

OBLIGATOIRE

#	ITEM	DETAILS	QTE.
PIEDS			
1)		Chaussettes type Mérino	1
2)		Paire de chaussures de rando	1
3)		Paire de chaussures camping ou baskets légères pour le soir	1
MAINS			
4)		Paire de sous-gants	1
TÊTE			
5)		Bonnet en laine ou polaire	1
6)		casquette	1
7)		Lunettes de soleil	1
8)		Baume à lèvres UV 30	1

9)		Crème solaire (indice 30 ou 50)	1
JAMBES			
10)		Pantalon imperméable et coupe-vent (selon météo)	1
11)		Pantalon de randonnée (ou short selon météo)	1
12)		Short de Randonnée (ou pantalon selon météo)	1
BUSTE			
13)		Doudoune (pour le soir si météo fraîche)	1
14)		Veste imperméable et coupe-vent (type Gore-Tex)	1
15)		Tee-shirt longues manches (matière synthétique)	1
16)		Tee-shirt manches courtes (matière synthétique)	1
17)		Vest en polaire ou pull chaud	1

CAMPEMENT			
18)		Vêtements léger de rechange pour la nuit	1
19)		Mini trousse de toilette	1
20)		Matelas de sol (autogonflant)	1
21)		Sac de couchage confort 0°/– 10°c	1
22)		Cuillère de camping	1
23)		Tasse de camping	1
24)		Assiette en plastique de camping	1
25)		Lampe frontale + batteries rechargeables	1
DEPLACEMENT			
26)		Paire de bâtons de marche	1
27)		Sac à dos de 50 L minimum	1
28)		Sac d'hydratation 2L ou gourde	1

29)		Trousse de premiers soins (bandages, bandages pour ampoules, comprimés personnels)	1
30)		Papier toilette + gel hydroalcoolique dans un sac étanche	1
31)		Briquet et allumettes étanches	1

EQUIPEMENT OPTIONNEL

32)		Appareil photo / Gopro	1
33)		Mini batterie solaire portable ou batterie portable	1
34)		Couteau multi-outils	1
35)		Tapis de sol isolé (peut remplacer le matelas de sol autogonflant)	1
36)		Cache cou	1
37)		1 maillot de bain (lacs) + Serviette micro-fibres	1
38)		Paire de guêtres	1
39)		Boussole	1

(end)