



EXPLORA  
Project



## Exploration Islande du Sud Liste d'équipement

Page 1 sur 5


PIEDS	Check	CAMPEMENT	Check
1 paire de chaussures randonnées		1 sac de couchage -10 °c	
3 paires de chaussettes (pas de coton)		1 matelas de sol	
1 paire de guêtres		1 tapis de sol (optionnel)	
1 paire de chaussures légères (style crocs)		1 tasse	
<b>MAINS</b>		1 assiette de camping	
1 paire de sous-gants		1 cuillère	
OU 1 paire gants en laine		1 lampe frontale + 6 piles de rechange	
<b>TÊTE</b>		<b>DEPLACEMENT</b>	
1 casquette		1 paire bâtons de marche	
1 paire lunettes de soleil cat 3		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	
<b>JAMBES</b>		1 mini trousse de toilette	
1 pantalon randonnée		1 gourde 1 L ou poche d'eau	
1 pantalon imperméable et coupe-vent		<b>OPTIONNEL</b>	
1 short de randonnée		1 tapis de sol	
<b>BUSTE</b>		1 cache cou	
2 tee-shirt synthétiques manches courtes		1 drap de sac	
2 tee-shirt synthétiques manches longues		1 mini panneau solaire ou batterie portable	
1 veste polaire ou pull		1 appareil photo / Go Pro	
1 veste imperméable coupe-vent		1 couteau multi-outils	
1 doudoune		1 maillot de bain	

# OBLIGATOIRE

#	ITEM	DETAILS	QTE.
<b>PIEDS</b>			
1)		Chaussettes type Mérino	3
2)		Paire de chaussures de rando	1
3)		Paire de chaussures camping ou baskets légères pour le soir	1
4)		Paire de guêtres	1
<b>MAINS</b>			
5)		Paire de sous-gants ou 1 paire de gants en laine	1
<b>TÊTE</b>			
6)		Bonnet en laine ou polaire	1
7)		casquette	1
8)		Lunettes de soleil	1
9)		Baume à lèvres UV 30	1
10)		Crème solaire (indice 50 min)	1
<b>JAMBES</b>			

11)		Pantalon impermeable et coupe-vent	1
12)		Pantalon de randonnée	1
13)		Short de randonnée	1
<b>BUSTE</b>			
14)		Doudoune (pour le soir et les pauses)	1
15)		Veste impermeable et coupe-vent (type Gore-Tex)	1
16)		Tee-shirt longues manches (matière synthétique)	2
17)		Tee-shirt manches courtes (matière synthétique)	2
18)		Vest en polaire ou pull chaud	1
<b>CAMPEMENT</b>			
19)		Vêtements de rechange pour la nuit	1
20)		Mini trousse de toilette	1

21)		Matelas de sol (autogonflant)	1
22)		Sac de couchage confort 0°/- 10°c	1
23)		Cuillère de camping	1
24)		Tasse de camping	1
25)		Assiette en plastique de camping	1
26)		Lampe frontale + batteries rechargeables	1
<b>DEPLACEMENT</b>			
27)		Paire de bâtons de marche	1
28)		Sac à dos de 60 L minimum	1
29)		Thermos 1L	1
30)		Sac d'hydratation 2L ou gourde	1
31)		Trousse de premiers soins (bandages, bandages pour ampoules, comprimés personnels)	1
32)		Papier toilette + gel hydroalcoolique dans un sac étanche	1

33)		Briquet et allumettes étanches	2
-----	---	--------------------------------	---

## EQUIPEMENT OPTIONNEL

34)		Appareil photo / Gopro	1
35)		Mini batterie solaire portable ou batterie portable	1
36)		Drap de sac en soie ou en coton	1
37)		Tapis de sol isolé (peut remplacer le matelas de sol autogonflant)	1
38)		Cache cou	1
39)		1 maillot de bain (lacs)	1
40)		Serviette micro-fibres	1

(end)