

Liste de matériel - *Equipment liste*

Cette liste énumère le matériel qu'il serait idéale d'avoir. Avant de faire de grand frais, ou en cas de doute, vous pouvez nous contacter pour plus de précisions.

This list present the ideal set of equipments. Before doing great expense or in case of doubt, please contact us for more details.

Il fait vite froid ou chaud lorsque l'on fait du sport en montagne. Il est toujours utile de prévoir un habillement polyvalent, que ce soit pour du soleil, de la pluie, de la neige ou du vent.

We feel warm or cold several times a day by doing mountain sports. It's always useful to have polyvalent clothes. It should be adapted to the sun, the rain, the snow or the wind.

- Habits de randonnée d'hiver
Suitable clothes for winter hiking
- Veste de pluie ou veste de montagne
Rain or mountain jacket
- Veste légère coupe vent et / ou gilet (pas obligatoire)
Light wind stopper jacket and / or sleeveless jacket (not obligatory)
- Pullover
Pullover
- Chaussure d'hiver chaudes
Warm winter shoes
- Casquette ou Chapeau
Cap or Hat
- Bonnet
Bonnet
- Gants fins
Tiny gloves
- Gants épais
Thick gloves
- Lunettes de soleil
Sunglasses
- Crème solaire
Sun block

- Sac à dos (maximum 30 litres)
Backpack (maximum 30 liters)
- Thermos, éventuellement gourde
Thermos eventually gourd
- Repas et encas pour la journée
Lunch and snack for the day
- Mouchoirs en papier
Tissues
- Médicaments personnels (merci d'informer le chef de groupe s'il y a des particularités)
Personal medications (please inform the team chef if special care are needed)
- Raquettes à neige
Snowshoes
- Battons de marche, si possible avec grosse rondelles
Hiking sticks, if possible with large washers
- Une grande dose de bonne humeur ! 😊
A very large dose of good humor! 😊