

## 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 ou de sport, pullover  
*Suitable clothes for hiking, pullover*
- 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)*
- Short de vélo (pas obligatoire, mais vivement conseillé)  
*Bike short (not obligatory, but highly recommended)*
- Basquettes de randonnée ou chaussures de randonnée  
*Sport shoes or hiking boots*
- Chaussures de vélo (pas obligatoire)  
*Bike shoes (not obligatory)*
- Casque (obligatoire !)  
*Helmet (obligatory!)*
- Gants (pas obligatoire, mais vivement conseillé)  
*Gloves (not obligatory, but highly recommended)*
- Lunettes de soleil  
*Sunglasses*
- Crème solaire  
*Sun block*
- Sac à dos (maximum 30 litres)  
*Backpack (maximum 30 liters)*

- Gourde ou bouteille en PET (minimum 1 litre)  
*Gourd or PET bottle (minimum 1 liter )*
- 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 informe the team chef if specials care are needed )*
- Une grande dose de bonne humeur ! ☺  
*A very large dose of good humor! ☺*