

Séjour itinérant de refuge en refuge du 9 au 15 juillet 2025

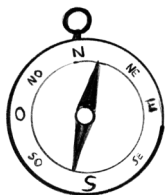
Trousseau à emporter

Dans un sac à dos confortable de 40 à 50 litres



Pour s'habiller

- 3 teeshirts
- 1 manche longue
- 3 paires de chaussettes
- 3 slips ou culottes
- 1 à 2 pantalons légers
- 1 short
- 1 veste chaude
- 1 poncho ou veste « gore-tex »
- 1 casquette
- 1 bonnet ou « buff »
- 1 paire de gants légers
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 maillot de bain
- Chaussures de montagne



Prendre soin de soi

- 1 serviette de toilette légère
- 1 savon dans une boîte
- 1 brosse à dent
- 1 dentifrice
- 1 peigne ou brosse
- Serviettes périodiques si besoin
- 1 rouleau de PQ
- 1 baume à lèvres
- 2 paquets de kleenex
- Quelques pansements
- 1 couverture de survie



et

- 1 gourde
- 1 gobelet
- 1 Opinel n°6, 7 ou 8 à virole
- 1 paire de couverts
- 1 frontale avec piles en sus
- Si mobile prévoir batterie externe
- Chargeur éventuel
- 1 drap de sac (sac à viande)
- 1 grand sac poubelle solide pour garder les affaires au sec
- 10 pinces à linge



Il est important de s'en tenir à cette liste. Les jeunes porteront leur sac à dos, et nous répartirons entre toutes et tous le matériel collectif, les pique-nique de midi et quelques encas. Nous ferons des lessives à la main lors du parcours.

Ainsi crème solaire, trousse de secours, lessive, paire de jumelles, appareil photo, radios secours en montagne, cartes IGN, boussole et quelques jeux de société seront répartis dans le groupe.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question :

Laurent 06 75 19 05 18 ou Katia 06 88 558 777