

Liste de matériel

○ Équipement

- Sac à dos (minimum 30L)
- Tente 1-2 place(s)
- Sac de couchage
- Oreiller de camping
- Bottes de randonnée
- Bâtons de marche
- Trousse de premiers soins
- Lampe frontale
- Sac d'hydratation (minimum 2-3L)
- Bouteille d'eau réutilisable
- Couteau suisse
- Filtre / pastilles de pristiné
- Corde
- Petite pelle de jardin

○ Effets personnels

- Vêtements de rechange
- Manteau de pluie
- Crème solaire/lunettes de soleil
- Chasse-moustique
- Lingettes humides/débarbouillette
- Papier de toilette
- Sac poubelle

○ Matériel de cuisine/feu

- Brûleur/bombonne
- Plat et ustensiles réutilisables
- Allume feu
- Nourriture :
 - Noix/fruits séchés
 - Barres protéinées commerciales ou maison
 - Gruau maison ou commercial
 - Pastilles d'électrolyte
 - Sachet de thé/café instantané
 - Repas lyophilisé ou préparation maison