

# Equipement

Indispensable :

- Des vêtements de randonnée, pratiques et légers, plus une polaire si les soirées sont fraîches.
- Un sur-pantalon et une sur-veste coupe-vent et imperméables (en cas de pluie).
- Une paire de chaussures de randonnée confortables.
- Lunettes de soleil adaptées au rayonnement d'altitude et crème solaire (écran total).
- Une lampe frontale pour les soirées, un briquet, un couteau, une gourde pleine!
- Un duvet et pour les bivouacs, un matelas autogonflant.(entre 3 et 6 cms ).
- Une trousse de toilette réduite au minimum.
- Votre pharmacie personnelle (double peau, si vous êtes sujet aux ampoules, crème contre les brûlures et coups de soleil, style Biafine, etc...), du papier toilette (recyclé/recyclable) et des mouchoirs en papier.
- Un bon sac imperméable pour ranger le tout, pas trop volumineux et adapté au type de séjour (sac à dos pour les randonnées de 2 jours ou plus).
- De quoi prendre des notes (carnet et stylo) et si possible un appareil numérique pour prendre les plantes en photo dans leur milieu.
- Des sacs en tissu pour récolter les plantes qui composeront nos repas.
- Eventuellement vos livres sur les plantes.

*L'organisation prévoit les repas, (les ingrédients BIO qui viendront compléter les recettes à base de plantes sauvages), la vaisselle, les popotes, les réchauds ainsi que le matériel d'orientation, la trousse de secours collective..*

**Les plus :**

**Vos jeux d'animation, vos histoires, une spécialité gourmande de votre région et surtout votre bonne humeur et votre sens de la vie en groupe seront appréciés !...**