



Liste détaillée des affaires et équipements à prévoir selon le séjour

En noir : commun à tous les séjours ou randonnée été à la journée

En rouge : équipements spécifiques selon séjour ou pratique

Documents

- Papiers d'identité
- Carte vitale
- Carte européenne d'assurance maladie accessoirement (délivrée à partir du site Ameli.fr)
- Assurance, n° de contrat et n° d'appel
- Moyens de paiement (et notamment espèces pour le refuge)
- Carte adhérent Club Alpin ou FFME

Affaires de toilette

- Affaires et linge de toilette
- **Serviette de voyage et lingettes pour bivouac ou nuit en refuge**
- Biafine (en cas de coups de soleil)
- Pansements contre les ampoules (Elastoplast , Compeed)
- Une petite pharmacie avec les produits courants et médicaments personnels

Hébergement/Couchage

- Sandales ou chaussons ou chaussures légères
- Draps ou « sac à viande » ou sac de couchage léger
- **Sac à viande » ou sac de couchage léger si nuit en refuge**
- Boules « quies »
- Frontale (vérifier piles)

Pique-nique

- Gobelet ou quart
- Couteau et couvert
- Boite plastique hermétique

Vêtements

Tête

- Couvre-chef ou casquette
- Bonnet pour séjour rando raquettes ou bivouac
- Lunettes de soleil
- Crème solaire indice >30
- Stick lèvres

Haut du corps

- Maillots de corps anti-transpirants à manches longues
- Maillots de corps anti-transpirants à manches courtes
- Polaire fine ou pull
- Polaire chaude si bivouac, refuge ou rando raquettes
- Polaire sans manches
- Veste chaude ou doudoune si bivouac ou rando raquettes
- Veste coupe-vent respirante
- Gants légers
- Gants chauds si bivouac ou rando raquettes
- Veste imperméable ou cape

Bas du corps

Chaussettes de montagne confortables

Pantalon

Pantalon chaud adapté à la rando raquettes

Collants dans le cas de séjour raquettes

Short

Sur-pantalon

Equipements

- **Bonnes chaussures randonnée montagne** (éventuellement cramponnables), chaussures taille basse ou type trail sont à proscrire
- Gourde ou bouteille plastique ou poche à eau (mini 1.5 litre)
- Bâtons (si vous en avez l'habitude)
- Sac à dos confortable 35-40
- Housse de sac à dos
- Sac plastique (protection vêtements de la pluie)
- Guêtres
- Crampons (selon type de rando que vous souhaitez pratiquer)
- Piolet (selon type de rando que vous souhaitez pratiquer)
- Casque (selon type de rando que vous souhaitez pratiquer et recommandé si vous possédez)

Equipements complémentaires spécifiques au bivouac

- Sac à dos grande capacité 60-70 litres
- Duvet chaud
- Matelas
- Tente légère
- Réchaud
- Cantine

Equipements complémentaires spécifiques au séjour raquettes

- Guêtres hautes
- Raquettes si vous possédez (vérifier l'adaptation aux chaussures)
- Equipement de recherche en avalanche : Arva, pelle, sonde si vous possédez

Accessoires complémentaires

- Maillot de bain (en cas d'établissement thermal à proximité)
- Papier toilette
- Mouchoirs
- Jumelles légères (si vous avez)
- Appareil photo (vérifier piles)
- Briquet