Liste équipement

Dans le sac à dos adapté à l'enfant :

- gourde 1,5 litre pleine
- Casquette ou chapeau de soleil
- lunettes de soleil
- crème solaire écran total
- bonnet
- gants
- 1 paquet de mouchoirs
- pansements, compeed, médicaments, si traitement en cours le signaler à l'encadrement
- <u>trousse de toilette</u> (= sac plastique)
  - brosse à dents
  - dentifrice)
  - savon) échantillons / ou en commun
  - peigne (si besoin)
  - 1 gant de toilette et une toute petite serviette (ou 2 gants de toilette)
- Un drap housse ou sac de couchage de cabane (très léger) obligatoire en refuge
- Une protection contre la pluie pour les sacs à dos

Vêtements dans un sac plastique à l'intérieur du sac à dos (protection en cas de pluie)

- Polaire
- Veste coupe-vent légère
- Une cape imperméable légère en cas de pluie
- Pantalon ou short (en fonction de la météo du 1er jour) **et** caleçon long pour rechange et pour la nuit
- Rechange : paires de chaussettes, slips ou culottes, tee-shirts

Sur soi :

- Short ou pantalon (en fonction de la météo)
- tee shirt
- chaussures de marche **montantes** et profilées

Argent de poche pour la douche en refuge équipé et éventuellement pour un souvenir, une glace.

Pour le 1er jour, prévoir le <u>pique-nique et vivres de course</u> fruits secs, barres céréales….

Ne pas oublier **la carte d'identité**
<u>Eviter de prendre un téléphone</u>, éventuellement un petit appareil photo.