

Liste de matériel à emporter pour « En quête de biodiversité au pays du Loup » en itinérance

Voici la liste du matériel à emporter pour le prochain séjour « En quête de biodiversité au pays du Loup » - itinérance. Nous attirons votre attention sur le respect scrupuleux de cette liste, notamment pour les éléments indispensables en début de document. Un bon matériel est en effet indispensable pour le bon déroulement du séjour et pour que celui-ci soit réussi et agréable pour tous. Enfin, dans tous les cas, privilégiez du matériel léger en poids afin que le sac à dos à porter ne soit pas trop lourd pour l'itinérance.

En cas de question ou de problème concernant cette liste, merci de contacter Sylvain Allombert :
direction@osi-biodiversita.org ou 07 81 46 72 37.

Matériel indispensable

Dans cette première liste vous trouverez tous les éléments indispensables pour lesquels la qualité du matériel est vraiment importante pour la sécurité et le bon déroulement du séjour. Il faut avoir en tête que nous réaliserons plusieurs bivouacs à la belle étoile ou sous tente entre 2200 et 2600m d'altitude.

- **1 Sac de couchage** indiqué confort 0°C ou moins, idéalement pas trop lourd (moins de 2kg dans tous les cas). A noter, la température extrême indiquée sur les sacs n'a presque aucune valeur contrairement à la température confort.
 - Le modèle suivant chez Décathlon est adapté et d'un excellent rapport qualité-prix :
https://www.decathlon.fr/p/sac-de-couchage-sarcophage-de-trekking-trek-500-0-c-ouate-jumelable/_/R-p-311273
 - Celui-ci est plus cher, mais nettement plus léger. Il est aussi d'un excellent rapport qualité prix par rapport aux équivalents dans d'autres marques : https://www.decathlon.fr/p/sac-de-couchage-sarcophage-de-trekking-trek-900-0-c-duvet-plume-rouge-gris/_/R-p-309272?mc=8575975&c=GRIS
 - Un drap intérieur est intéressant pour protéger le sac de la transpiration. Les sacs en soie sont bien plus léger et confortable, mais plus cher. Exemple en polyester : https://www.decathlon.fr/drap-de-sac-polyester-gris-id_8382711.html
- **1 matelas de camping**
 - Le modèle premier prix chez Décathlon n'est pas très confortable, mais n'est vraiment pas cher et il fait l'affaire pour les personnes pas trop douillettes :
https://www.decathlon.fr/matelas-trek-arp-m100-grs-id_5591048.html
 - Pour un meilleur confort, il existe plein de possibilités. Le modèle suivant a un bon rapport prix/poids/confort : https://www.decathlon.fr/matelas-trek700-short-grs-id_8493805.html
- **Un sac à dos de randonnée**
 - Il doit au minimum avoir une ceinture ventrale confortable et des sangles extérieures pour accrocher du matériel
 - un sac de 50-55l est recommandé. Un sac plus petit rendra compliqué ou impossible de tout faire tenir dedans, et les éléments accrochés à l'extérieur du sac sont très désagréable pour l'équilibre sur la longueur de la randonnée.

- Le modèle suivant chez décathlon est basique mais peu cher et satisfaisant : https://www.decathlon.fr/p/sac-a-dos-de-trekking-en-montagne-homme-trek-100-easyfit-50l-noir/_/R-p-309807
- Pour les petits gabarits pour lesquels les sac à dos adultes sont peu adaptés (longueur du dos), l'idéal est le sac suivant, c'est un sac de très grande qualité et très bien adapté aux gabarits entre 110 et 155 cm : <https://www.ekosport.fr/deuter-fox-40-vert-bleu-19-p-9-52334.html>
- Si le sac à dos n'en est pas équipé, il faut avoir également un couvre-sac étanche pour la pluie comme ceci : <https://www.decathlon.fr/Acheter/protection+pluie+sac+%C3%A0+dos>

- **Des chaussures adaptées**

- Il faut des chaussures assez solides et assez rigides. Les tennis, baskets ne sont pas adaptées et poseraient des soucis de sécurité.
- Les chaussures de randonnée doivent remplir plusieurs conditions (les chaussures de randonnée légères et/ou d'entrée de gamme ne sont pas adaptées) :
 - chaussures montantes obligatoires
 - chaussures à la semelle suffisamment rigide
 - si possible chaussures entourées d'un pare-pierre

- **Des vêtements chauds et adaptés**

- Un pantalon assez solide pour supporter les frottements, si possible synthétique pour vite sécher. Les jeans et pantalons épais en coton sont à exclure.
- Pour le haut, des vêtements chauds, le plus possible synthétiques pour sécher vite.
- Une paire de gants légers
- Un bonnet ou autre couvre-chef chaud
- 1 Veste coupe vent étanche pour la pluie avec capuche
- Le détail des autres vêtements recommandés est précisé plus bas

- **Des protections solaires de qualité, étant donné les altitudes fréquentées (jusqu'à 3400m)**

- Lunettes de soleil classe 3 ou 4
- Crème solaire de très fort indice UV
- Casquette ou équivalent

- **Autres éléments indispensables :**

- Lampe frontale
- Une couverture de survie costaud, réutilisable. Elle servira comme protection lors des bivouacs. Les couvertures de survie fines qui sont dorées sont inutilisables pour cela.
- Une ou deux gourdes totalisant au minimum 1,5l
- Une carte d'identité en cours de validité
- Une autorisation de sortie de territoire pour les mineurs (AST) : <https://www.service-public.fr/parti...>
- Les médicaments si nécessaires : une copie ou l'originale des ordonnances est obligatoire

Matériel recommandé

Dans cette liste, vous trouverez la liste complète du matériel recommandé pour la randonnée. C'est volontairement assez limité afin que le poids du sac reste raisonnable. Vous pouvez néanmoins prévoir un peu plus pour le premier et dernier jour qui se passera dans un camping, afin de garder vos vêtements pour la randonnée propre. Ce matériel en plus pourra être mis de côté durant la randonnée.

Quantités à prendre en randonnée :

- 3-4 Slips ou caleçons
- 3-4 Paires de chaussettes dont une chaude
- 1 T-shirt à manches longues
- 1 Pull-over (polaire si possible)
- 1 Pantalons longs
- 1 Short ou Bermuda
- 3 Tee-shirts à manches courtes (dont des t-shirts en synthétique séchant vite)
- 1 Trousse de toilette très simple (brosse à dent, crème solaire, baume à lèvres...). Dentifrice et savon sont prévus collectivement afin de limiter le poids et d'avoir des produits biodégradables.
- 1 petite serviette de toilette légère type microfibre
- 1 Maillot de bain
- 1 sac à linge sale léger

Autre matériel facultatif

- 1 tenue de nuit : c'est très facultatif, et pour limiter le poids, dormir avec un change propre fonctionne très bien !
- 1 paire de bâtons de randonnée
- 1 répulsif anti-moustiques (ils sont presque inexistant dans le Val d'Anniviers)
- 1 appareil photo numérique (autre que le téléphone portable)
- 1 petit couteau de poche type opinel ou couteau suisse
- 1 paire de jumelles (quelques paires seront à prêter)
- 1 filet à papillons (quelques-uns seront à prêter)
- Sur-sac pour les bivouacs (matériel en prêt sinon)

Matériel à ne pas prendre

Le matériel de cuisine, y compris assiettes et couverts, sont prévus collectivement afin de rendre les choses plus simples.

Les protections pour la nuit (sur-sacs, tarp et/ou tentes selon les circonstances) sont également prévus par l'organisation. Si vous avez votre propre sur-sac, vous pouvez néanmoins bien sur le prendre !

Pour ceux enchainant les 2 semaines :

Afin d'avoir un change propre au milieu de la randonnée itinérante, il sera possible de laisser au bout d'une semaine des vêtements sales à la personne en charge du ravitaillement de nourriture, et de récupérer un ensemble de vêtements propres préparés à l'avance.

Si vous souhaitez cela, vous pouvez prévoir un petit sac plastique comprenant votre change pour la 2ème semaine. Ce doit être essentiellement des t-shirts, sous-vêtements et chaussettes.

Prêt de matériel

Une très petite quantité de matériel de randonnée (duvet, matelas, sac à dos) est en prêt, essentiellement pour palier les personnes ayant un matériel inadapté au final et/ou un accident sur du matériel personnel.