

# LA CHECK-LIST

## *Matériel de base*

Sac à dos  
Sac de couchage  
Drap  
Chaussures de Haute montagne  
2 bâtons de marche  
Gourde  
Couverture de survie

## *Bivouac*

Tente légère  
Matelas autogonflant  
Oreiller compressible

## *Ravitaillement*

Fruits secs  
Pâtes, semoule, soupes  
Parmesan, bouillon cube  
Gels glucidiques

## *Vêtements*

T-shirts en merino x3  
Polaire  
Pantalon de randonnée  
Veste imperméable  
Pantalon imperméable  
Doudoune légère  
Bonnet  
Casquette  
Gants  
Paire de tongue  
Lunettes de soleil indice 4  
Sous-vêtements x3  
Chaussettes x3  
Foulard / écharpe

## *Hygiène*

Dentifrice  
Brosse à dent  
Savon qui lave tout  
Shampooing  
Serviette microfibre  
Eponge  
PQ  
Crème solaire

## *Accessoires*

Petit carnet + stylo  
Livre  
Trousse de premiers soins  
Carte du trek  
Appareil photo  
Réchaud  
Popote  
Lampe frontale  
Bouteille de butane (si réchaud)