

Trousseau – Nuit en refuge

Dans un sac à dos de randonnée adapté et confortable :

- Un sac de couchage bien chaud (+petite couverture polaire)
- Un tapis de sol
- Une tenue sportive pour la journée (t-shirt, sous pull, polaire, veste, pantalon chaud (double couche)... - technique de l'oignon, on multiplie les couches pour pouvoir en enlever/ajouter en fonction de la météo)
- Une tenue chaude pour la nuit
- T-shirt, chaussettes et sous-vêtements de rechange
- Des chaussures de marche imperméables
- Une veste imperméable + pantalon imperméable
- Gants, cache-cou, bonnet.
- Une lampe frontale
- Un gant de toilette
- Une serviette de table ou torchon
- Une gourde (minimum 1L)
- Une gamelle + des couverts
- Une brosse à dent
- Eventuellement une bouillotte

... et c'est tout ! Rappelle-toi que tu porteras tout sur ton dos pendant la randonnée.

A titre indicatif, le poids maximum recommandé pour un sac à dos est de 20 % du poids du porteur (ex : si je pèse 40kg, mon sac à dos ne devrait pas dépasser 8kg).

Quelques infos en plus :

Produits d'hygiène : ne pas apporter de gel douche, dentifrice etc.... nous fournissons les savons, et dentifrice (bio, sans emballage plastique).

Sucreries : merci de proscrire les sucreries, chewing-gum... coupant souvent l'appétit des jeunes avant les repas préparés avec beaucoup d'attention par leurs camarades et eux-mêmes.

Téléphone portable : nous n'interdisons pas les téléphones portables. Cependant, nous ne permettons pas leur utilisation au cours des repas ou pendant l'activité. De plus nous proposerons aux jeunes de réaliser un défi 24h sans téléphone du jeudi 14h au vendredi 14h.