

Équipement Individuel Été conseillé

1. Marche Nordique

- Une paire de chaussures de sport type "trail" ou "running" avec une bonne semelle
- Une tenue de sport confortable. Idéalement, haut respirant.
- Un bidon d'eau + porte bidon ou de l'eau dans un petit sac à dos
- Eventuellement un petit en-cas

2. Randonnées Découverte

- Une paire de chaussures de marche (hautes ou basses) avec une bonne semelle
- Un vêtement à manches longues et un vêtement de pluie dans un petit sac à dos
- Un peu d'eau et un en-cas (facultatif)
- Couvre-chef, lunettes de soleil le cas échéant

3. Randonnées journées programmées ou à la carte

- Une paire de chaussures de marche (tige haute obligatoire pour certaines sorties)
- Un vêtement imperméable et coupe-vent et un vêtement chaud (polaire) à manches longues
- 1l d'eau et quelques vivres (barres de céréales, fruits secs). Le cas échéant le pique-nique. Le tout dans un sac à dos confortable à 2 bretelles
- Couvre-chef, lunettes de soleil le cas échéant
- Eventuellement une paire de bâtons (facultatif)

4. Randonnées de plusieurs jours (sauf étoile ou sans portage, voir 3.)

- Une paire de chaussures de marche imperméables tige haute
- Un sac à dos (40l mini.)
- Une veste imper-respirante et coupe-vent + vêtement chaud à manche longues.
- Sous-vêtements respirants conseillés. Éviter le coton qui garde l'humidité (À réserver pour le soir au refuge, au gîte ou à l'hôtel)
- Un pantalon de randonnée + short éventuellement
- Une gourde (1l mini), un couteau, un peu de ficelle
- Un couvre-chef, lunettes de soleil et crème solaire, papier toilette
- Une lampe de poche (idéalement lampe frontale) avec piles de rechange
- Petite pharmacie personnelle avec pansements hydrocolloïdes et antalgiques
- Une paire de gants légers + bonnet / petite couverture de survie
- Quelques vivres le cas échéant (barres de céréales, fruits secs, ...)
- Eventuellement une paire de bâtons (facultatif) et des guêtres ou stop-tout
- ...

Liste non exhaustive, à adapter en fonction du projet

Équipement Individuel Hiver conseillé

1. Raquette ½ journée

- Une paire de chaussures montantes et chaudes
- Des gants et un bonnet chauds
- Une paire de lunettes de soleil (obligatoire)
- Des vêtements chauds et imperméables
- Eventuellement une boisson chaude et un en-cas dans un petit sac à dos (facultatif)

2. Raquette journée

- Une paire de chaussures de marche chaudes tige haute
- Des gants et un bonnet chauds
- Une paire de lunettes de soleil (obligatoire)
- Des vêtements chauds et imperméables
- Boisson + quelques vivres (fruits secs, barres de céréales) dans un petit sac à dos
- En fonction du projet, ajouter pique-nique, ...

3. Raquette sur plusieurs jours (sauf étoile ou sans portage, voir 2.)

- Idem Raquette journée +
- 2^{ème} paire de gants
- Sac à dos 40l mini.
- Une veste imper-respirante et coupe-vent + vêtement chaud à manche longues.
- Sous-vêtements respirants conseillés. Eviter le coton qui garde l'humidité (À réserver pour le soir au refuge, au gîte ou à l'hôtel)
- Un pantalon chaud et imperméable
- Une thermos, un couteau, un peu de ficelle
- Lunettes de soleil et crème solaire, papier toilette
- Une lampe de poche (idéalement lampe frontale) avec piles de rechange
- Petite pharmacie personnelle avec pansements hydrocolloïdes et antalgiques
- Petite couverture de survie
- Quelques vivres le cas échéant (barres de céréales, fruits secs, ...)
- Le cas échéant guêtres ou stop-tout
- ...

Liste non exhaustive, à adapter en fonction du projet

En cas de doute, se référer aux fiches techniques des sorties ou demander des informations complémentaires.

Équipement Individuel Escalade - V.T.T.

Ci-dessous, l'équipement minimal pour ces activités. En vert, les éléments qui peuvent améliorer le confort mais non obligatoire.

1. Escalade

- Une paire de chaussures de sport (baskets ou type "trail" ou "running") avec une bonne semelle.
- Une tenue de sport confortable (short, tee-shirt, manches et jambes longues en fonction du temps).
- De l'eau.
- Eventuellement un petit en-cas.
- Pour celles et ceux qui en ont, des chaussons d'escalade.

2. V.T.T

- Une paire de chaussures de sport à semelle crantée.
- Une tenue de sport pas trop ample.
- Un peu d'eau et un en-cas (facultatif) dans un petit sac à dos.
- Un casque homologué pour le V.T.T. - location possible.
- Un V.T.T. en bon état de fonctionnement (frein, direction, transmission, ...) - location possible.
- Pour celles et ceux qui en disposent, un cuissard pour le confort.
- Des gants et des lunettes de protection.