

## LISTE DE MATERIEL

Non exhaustive, à adapter.

### Sac à dos :

40L max. pour ses propres affaires,

Pensez à avoir de l'espace libre pour transporter une partie du matériel commun.

### Chaussures :

- Extérieur : prévoir des chaussures pour marcher confortablement 1h30 du parking au refuge (tennis, chaussures de marche, montantes ...) Notez qu'en cette fin de printemps les sentiers sont encore très humides !
- Intérieur : Crocs fournies sur place

### Vêtements :

#### Pour marcher

- Contre la chaleur prévoyez : short, tee-shirt, casquette/bob
- Contre le froid prévoyez : pantalon, pull, veste (polaire, doudoune...), cache-cou, petits gants, bonnet
- Contre l'humidité prévoyez : K-way / Gore Tex / Poncho, Sursac

#### Pour l'intérieur

Quand vous travaillerez ou que vous ... dormirez ! A vous de voir les vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise, mais pensez à prendre une **couche chaude** et des **vêtements secs de rechange** (chaussettes et tee-shirt minimum) car si vous êtes inactifs, vous pouvez vite vous refroidir, malgré le poêle à bois.

### Pour bien dormir :

- boules quies
- sac à viande (les couvertures sont fournies)
- nécessaire de toilette individuel. Pour le savon, pensez à prendre des produits n'impactant pas excessivement les éco-systèmes environnants.
- petite serviette de toilette
- leeeee pyjamaaaa !

### Les accessoires qui font la différence :

- frontale ou autre lampe individuelle (pensez à vérifier les piles)
- lunettes de soleil
- crème solaire
- gourde individuelle 1L
- bâtons de marche si vous en sentez la nécessité
- batteries externes (pensez à les recharger avant) / chargeurs solaires

*Des doutes ? Des questions ?  
Contactez-nous : [reflab.contact@gmail.com](mailto:reflab.contact@gmail.com)*