








## Les indispensables :

- 1p. Chaussures de randonnée (**montantes/non neuves**) 
- 1p. de tong ou sandales ou croc
- 2 grands Sacs Poubelle résistants de +50 L pour protéger vos affaires dans le sac (**ou sac étanches**)
- 1 sur-sac étanche adapté à la taille du sac à dos
- 1 Sac à dos de randonnée (**50/60 L**)
- 1 Sac pour le reste des affaires qui resteront aux appartements.
- Couverts + tupperware à la taille de ta faim.
- 1 Gourde 1,5 L minimum (**pas une poche à eau car l'eau y gèle**) ou une gourde de 1l + un thermos. 
- 1 Lampe frontale (**bien chargé + pile de recharge**) 
- 1 Dentifrice biodégradable 
- 1 brosse à dent 
- Petite pharmacie personnelle (**composition plus bas**)
- 1 petite serviette de toilette (**fibres polaire qui sèche rapidement**).
- 4 paquets de mouchoirs + 1 briquet
- 1 Couverture de survie (**de poche - 2€ Décathlon**)
- 1 tube de Crème solaire (**petit format et indice fort**)
- 1 Bonnet ou bandeau
- 1p. Lunettes de soleil
- 1 casquette ou chapeau
- 1p. de sous gant
- 1 ou 2 tour de cou (**ou écharpe, foulard, buff, ...**)
- 2 Pulls / Polaires / Doudoune
- 4 Tee-shirts manches courtes
- 2 Tee-shirts manches longues (**dont un pour la nuit**) 
- 1 Veste imperméable et coupe-vent (**ou poncho**)
- 2 Pantalons de randonnée
- 2 shorts
- 1 Collant / leggin / sous pantalon (**pour la nuit**)
- Sous-vêtements (**7 slips, 3p. chaussettes hautes 3 paires autres, 2 brassière de sport**)
- 1 Sac de couchage (**température CONFORT 0°C**)
- 1 Tapis de sol (**autogonflant ou en mousse**)
- 1 petit flacon de gel hydroalcoolique.
- 1 Photocopies du passeport (**ou CNL**) 
- 1 crayon papier /gomme +un petit carnet

*Si vous venez en avion, le sac à dos de randonnée peut vous servir de bagage à main si possible et contenir dès votre départ le matériel de randonnée : veste type k-way, pull ou vêtement chaud, pantalon de randonnée, 1 slip, 1 paire de chaussette de randonnée. Nous préconisons aussi de voyager avec vos chaussures de randonnées au pied, elles prennent beaucoup de place dans les sacs. Nous demandons tout ceci car si votre bagage en soute est « perdu » nous serons confrontés à une problématique pour partir en bivouac par la suite.*

Le sac à dos de randonnée (min 50-60L) doit pouvoir contenir : le duvet (mis dans un sac poubelle avec le t-shirt manche longue, le leggin et une paire de chaussette), le tapis de sol (possiblement accroché à l'extérieur), un pull, 2 paire de chaussette, 1 slip, 1 t-shirt, 1,5-2 litre d'eau (facilement accessible), la couverture de survie, la petite pharmacie, la frontale, un volume de 1 litre pour la nourriture (que nous allons nous répartir avant le départ).

## **Facultatif:**

- 1 Stick à lèvres
- Pansements double peau (contre ampoules)
- 1 coupes-menstruelles ou "nécessaires féminins"
- Coupe ongles, élastiques à cheveux...
- Délices personnels (chocolat, barres céréales, ...)
- 1 Appareil photo + chargeur/ batteries supplémentaires
- 1 Téléphone portable + chargeur + batterie externe
- Argent personnel liquide (50 € suffisent)
- GPS de randonnée



## **Notice explicative**

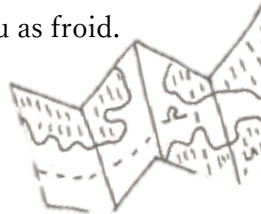


*La montagne est un milieu hostile, les variations de températures sont grandes et rapides (de -10° C à 25° C en moins de 24h). Les rayons du soleil y sont plus intenses pour la peau. Certaines zones en montagne ne sont pas facile d'accès pour les secours. Il faut donc prévoir de potentiellement patienter sans perdre d'énergie. La préparation est donc très importante.*

Mais ce ne sont pas des raisons pour ne pas aller profiter de la belle montagne sauvage et découvrir la nature qui nous entoure ! 😊

## **Pourquoi les indispensables sont indispensables ?**

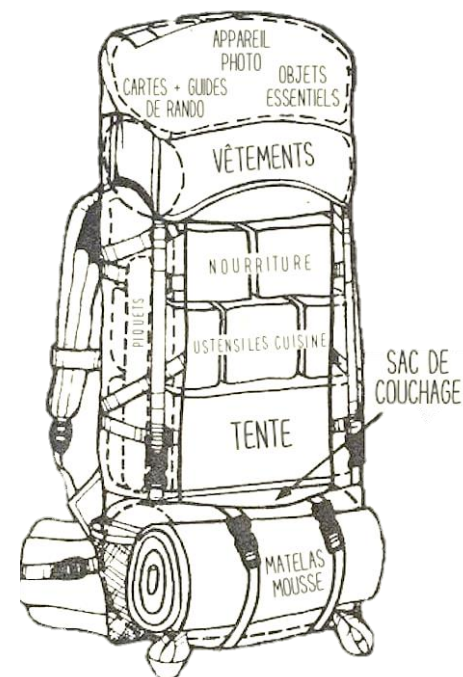
- Couverture de survie : pour se réchauffer en cas de coup de fatigue, de pause, la nuit si tu as froid.
- Casquette qui tient bien sur la tête : pour pas s'envoler !
- Veste bien imperméable : avoir froid c'est perdre beaucoup d'énergie.
- Bonnet / tour de cou / gants : la chaleur ne sort pas nos extrémités.
- Sac poubelle et sur-sac : pour compartimenter les affaires (ex : nourriture, affaire pour avoir chaud, affaires mouillées...) et sur sac pour protéger ton sac de la pluie.
- Gourde de 1,5 L (pas en plastique) : le plastique se dégrade et donne un mauvais goût à l'eau, le plastique ça casse plus facilement, une gourde métallique peut faire office de thermos ou de bouillotte. Les températures négatives peuvent faire geler l'eau dans le plastique et le faire exploser.
- Pull/doudoune : en altitude, dès que le soleil se cache le frais arrive vite (parfois 0° C la nuit).
- Chaussure de randonnée, tige haute : pour protéger nos chevilles des blocs, pierres dans les chemins scabreux et éviter les entorses. Si vous avez l'habitude de la Montagne en trail tant mieux.
- Tupperware : à la hauteur de ta faim. Bien étanche pour le remplir de bon pique-nique.
- Sac de couchage 0° C confort : confort = agréable voir peut-être un peu frisquet. Extrême = limite de survie !!!
- Petite pharmacie personnelle qui contient dans un sachet zip : des pansements anti-ampoules, un masque, la liste des allergies, le numéro de sécurité sociale, le groupe sanguin, photocopie CNI, une



bande strap pour entorse, ton traitement médicale avec son ordonnance, la crème (type vaseline visage, corps), 3 sachet de Smecta, des boules quies).

### Quel sac à dos choisir ?

Un sac « efficace » c'est-à-dire avec des poches ou filets où ta gourde ou encore ta veste rentre et ressort facilement. Si la gourde traîne dans la grande poche principale, retirer le sac à dos et fouiller dedans perd du temps, de l'énergie et tu n'auras pas envie de faire tous ces efforts pour boire. Et la déshydrations arrive vite !



Comme on dit souvent en montagne :

*« Mieux vaut un peu trop grand qu'un peu trop petit » et « qui peut le plus, peut le moins ».*

### Pourquoi ?

Pour ne pas galérer pour fermer ton sac, pour ne pas avoir des fermetures qui craque, pour le garder toute sa vie, pour ne pas écraser les pique-nique ...

### Nous contacter

Site internet du programme : [www.osi-paleozoic.com](http://www.osi-paleozoic.com)

Site internet catalogue : [www.vacances-scientifiques.com](http://www.vacances-scientifiques.com)

Mail : [direction@osi-paleozoic.org](mailto:direction@osi-paleozoic.org)

Tel : +33 (0) 6 72 69 15 10

