

· **Matériel recommandé :**

· **La tête**

Un chapeau ou une casquette pour le soleil.
Des lunettes de soleil.

· **Le buste**

Une chemise ou mieux un vêtement technique capable d'évacuer la transpiration.
Pour le froid : une veste polaire ou un coupe-vent (plus léger et pratique qu'un pull).
Pour le vent et la pluie : une veste imperméable et respirante (type Gore-Tex) ou à défaut un K-Way.

· **Les jambes**

Un pantalon de montagne en toile légère et plutôt imperméable.
Un short .

· **Les mains**

Une paire de gants légers (facultatif).

· **Les pieds**

Des chaussettes de laine (si possible à bouclettes).
De bonnes chaussures de randonnée à tige montante et avec une bonne semelle (type Vibram)

Une paire de chaussures légères pour les étapes (type tongues.)

· **Divers**

Un sac de couchage
Une trousse de toilette et serviette de bain.
Un survêtement ou similaire pour la nuit.
Des affaires de rechange. (un ou deux tee-shirt, une veste polaire)
Du papier toilette.
Une gourde de 1,5 l. minimum légère aluminium ou isotherme.
Un couteau de poche.
Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.

Conseillé :

Une petite pharmacie individuelle : crème solaire visage + lèvres ; pansements double peau (en cas d'ampoules)
Aspirine, Doliprane ;
; pince à épiler : médicaments personnels.

Une pochette avec vos papiers personnels : Identité ; argent ; assurances...
Appareil photos ; jumelles (facultatif).

· **Le sac à dos**

Il doit être d'une contenance de 30 à 40 litres et ne contiendra que ce qui est indispensable (ne vous surchargez pas, cela vous permettra de garder une bonne mobilité et réactivité pour vos photos)