

**LISTE DU MATERIEL**  
**Tour du Mont-Blanc – COM2 –**  
**du 28/09/15 au 02/10/15**

*Vous ne porterez que vos affaires de rando pour la journée, le reste de vos affaires sera dans un sac de voyage et transporté en minibus d'étapes en étapes. Le climat est alpin avec de brusques changements, il peut faire très froid très vite en altitude. Il est probable d'avoir de la neige si mauvais temps. Aussi, **ne faites pas l'impasse sur les vêtements chauds**, même si la météo vous semble favorable ! En bref, il faut toujours avoir dans le sac à dos de quoi faire face à une météo capricieuse et rigoureuse.*

**Sac à dos**

- 1 sac avec les affaires du soir
- 1 sac à dos avec les affaires de rando : Volume environ 30 L (mieux vaut trop grand que trop petit). Prévoyez assez de place pour le pique-nique.

CONSEIL du PRO : en cas de pluie : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

**Chaussures**

- Une paire de chaussures confortable pour le soir type tong, slap 1...
- Une paire de baskets
- Des chaussures de trail imperméables sont autorisées mais il est néanmoins préférable, à cette époque, d'avoir des chaussures Gore Tex typées rando avec semelles Vibram (hautes ou basses) bien appréciables par journées de pluie ou neige. Ex : QUECHUA Forclaz 700 Mid (ou Low) Novadry, GARMONT Dragontail Mnt Gtx, CRISPI A.Way Low, ASOLO Heli ML, SPORTIVA Boulder, MILLET Friction....

CONSEIL du PRO : pour les chaussures neuves, faites-les d'abord à votre pied en les portant avant au moins sur 3 sorties. Si vous êtes sujet aux ampoules : talc appliqué sur les pieds secs et dans la chaussure le matin.

**Affaires journée : à avoir toujours dans le sac à dos !**

- 1 veste Gore Tex, 1 doudoune, 1 polaire ; 1 paire de gants, 1 bonnet ou Buff, 1 casquette, 1 paire de lunettes de soleil, 1 petite pharmacie, 1 paire de bâtons, 1 couteau, crème solaire, lipstick, 1 gourde d'eau (capacité 1.5 l), 1 pique-nique, 1 pantalon de rando, 1 sur-pantalon Gore Tex (selon la météo).

**Sac de voyage : qui sera transporté en bus d'étape en étape**

- Textiles pour 5 jours (en plus des affaires ci-dessus) : 3 T-shirt technique, 1 T-shirt technique manches longues, 1 short, 1 collant léger pour la nuit, 5 paires de chaussettes, 1 serviette de toilette, 1 sac à viande (le + léger et confortable reste le sac en soie), 1 paire de boule-quiès, 1 paire de guêtres basses (fin de saison = risque de neige), des vêtements pour le soir (1 jean, 1 sweat, ...)

CONSEIL du PRO : Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine type Merinos

**Pharmacie personnelle et nécessaire de toilette**

- Elastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, ... et votre traitement personnel (prévenir l'infirmière scolaire ainsi que le coordonnateur biquilif).

CONSEIL du PRO : les accompagnateurs auront une trousse de premier secours mais vous devez avoir sur vous votre traitement personnel tout au long de la randonnée (ex : Ventoline, Anti-allergiques, etc...)

**Autres**

- Pièce d'identité, 25€ en liquide pour dépenses perso, Carte ViaCham, pique-nique personnel pour le lundi 28/09/15.

**Facultatif**

- Appareil photo, jumelles, parapluie.
- Pensez à prendre des barres énergétiques en plus pour étoffer les pique-niques qui seront fournis dans les différents hébergements.