

Liste de matériel à emporter pour le séjour À l'affût de la biodiversité en itinérance

Voici la liste du matériel à emporter pour le prochain séjour À l'affût de la biodiversité - itinérance. Nous attirons votre attention sur le respect scrupuleux de cette liste, notamment pour les éléments indispensables en début de document. Un bon matériel est en effet indispensable pour le bon déroulement du séjour et pour que celui-ci soit réussi et agréable pour tous. Enfin, dans tous les cas, privilégiez du matériel léger en poids afin que le sac à dos à porter ne soit pas trop lourd pour l'itinérance.

En cas de question ou de problème concernant cette liste, merci de contacter Sylvain Allombert : direction@osi-biodiversita.org ou 07 81 46 72 37.

Matériel indispensable

Dans cette première liste vous trouverez tous les éléments indispensables pour lesquels la qualité du matériel est vraiment importante pour la sécurité et le bon déroulement du séjour. Il faut avoir en tête que nous réaliserons plusieurs bivouacs à la belle étoile ou sous tente entre 2200 et 2600m d'altitude.

- **1 Sac de couchage** indiqué confort 0°C ou moins, idéalement pas trop lourd (moins de 2kg dans tous les cas). A noter, la température extrême indiquée sur les sacs n'a presque aucune valeur contrairement à la température confort.
 - Le modèle suivant chez Décathlon est adapté et d'un excellent rapport qualité-prix : https://www.decathlon.fr/sac-couchage-trek500-0-ora-id_8504933.html
 - Celui-ci est plus cher, mais nettement plus léger. Il est aussi d'un excellent rapport qualité prix par rapport aux équivalents dans d'autres marques : https://www.decathlon.fr/sac-couchage-trek900-0-plume-id_8492771.html
 - Un drap intérieur est intéressant pour protéger le sac de la transpiration. Les sacs en soie sont bien plus léger et confortable, mais plus cher. Exemple en polyester : https://www.decathlon.fr/drap-de-sac-polyester-gris-id_8382711.html
- **1 matelas de camping**
 - Le modèle premier prix chez Décathlon n'est pas très confortable, mais n'est vraiment pas cher et il fait l'affaire pour les personnes pas trop douillettes : https://www.decathlon.fr/matelas-trek-arp-m100-grs-id_5591048.html
 - Pour un meilleur confort, il existe plein de possibilités. Le modèle suivant a un bon rapport prix/poids/confort : https://www.decathlon.fr/matelas-trek700-short-grs-id_8493805.html
- **Un sac à dos de randonnée**
 - Il doit au minimum avoir une ceinture ventrale confortable et des sangles extérieures pour accrocher du matériel
 - un sac de 50-55l est nécessaire
 - Le modèle suivant chez décathlon est basique mais peu cher et satisfaisant : https://www.decathlon.fr/sac-a-dos-forclaz-50l-grs-id_8300838.html
 - Pour les petits gabarits pour lesquels les sac à dos adultes sont peu adaptés (longueur du dos), l'idéal est le sac suivant, c'est un sac de très grande qualité et très bien adapté aux

gabarits entre 110 et 155 cm : <https://www.ekosport.fr/deuter-fox-40-vert-bleu-19-p-9-52334.html>

- Si le sac à dos n'en est pas équipé, il faut avoir également un couvre-sac étanche pour la pluie comme ceci : <https://www.decathlon.fr/Acheter/protection+pluie+sac+%C3%A0+dos>

- **Des chaussures adaptées**

- Il faut des chaussures assez solides et assez rigides. Les tennis, baskets ne sont pas adaptées et poseraient des soucis de sécurité.
- Les chaussures de randonnée doivent remplir plusieurs conditions (les chaussures de randonnée légères et/ou d'entrée de gamme ne sont pas adaptées) :
 - chaussures montantes obligatoires
 - chaussures à la semelle suffisamment rigide
 - si possible chaussures entourées d'un pare-pierre

- **Des vêtements chauds et adaptés**

- Un pantalon assez solide pour supporter les frottements, si possible synthétique pour vite sécher. Les jeans et pantalons épais en coton sont à exclure.
- Pour le haut, des vêtements chauds, le plus possible synthétiques pour sécher vite.
- Une paire de gants légers
- Un bonnet ou autre couvre-chef chaud
- 1 Veste coupe vent étanche pour la pluie avec capuche
- Le détail des autres vêtements recommandés est précisé plus bas

- **Des protections solaires de qualité, étant donné les altitudes fréquentées (jusqu'à 3400m)**

- Lunettes de soleil classe 3 ou 4
- Crème solaire de très fort indice UV
- Casquette ou équivalent

- **Autres éléments indispensables :**

- Lampe frontale
- Une couverture de survie costaud, réutilisable. Elle servira comme protection lors des bivouacs. Les couvertures de survie fines qui sont dorées sont inutilisables pour cela.
- Une ou deux gourdes totalisant au minimum 1,5l
- Une carte d'identité en cours de validité
- Une autorisation de sortie de territoire pour les mineurs (AST) : <https://www.service-public.fr/parti...>
- Les médicaments si nécessaires : une copie ou l'originale des ordonnances est obligatoire

Matériel recommandé

Dans cette liste, vous trouverez la liste complète du matériel recommandé pour le séjour en plus du matériel indispensable ci-dessus.

- ☐ 1 grand sac à dos ou une valise
- ☐ 1 petit sac à dos pour les sorties à la journée
- ☐ 8 Slips ou caleçons
- ☐ 4 Paires de chaussettes légères
- ☐ 4 Paires de chaussettes chaudes

- ☐ 1 Tenue de nuit
- ☐ 1 Sweat-shirt à manche longue
- ☐ 1 Pull-over (polaire si possible)
- ☐ 2 Pantalons longs
- ☐ 3 Shorts et Bermudas
- ☐ 8 Tee-shirts (dont des t-shirts en synthétique séchant vite)
- ☐ 1 Trousse de toilette complète (brosse à dent, dentifrice, gel douche écologique biodégradable ou savon écologique biodégradable (les lieux d'activités sont situés en pleine nature), peigne, crème solaire, baume à lèvres...)
- ☐ 2 Serviettes de toilette dont une type microfibre
- ☐ 1 Maillot de bain
- ☐ 1 Trousse de bureau complète (papier à lettre, enveloppes, stylos, crayons papier...) - La boutique du Centre fournit cartes postales et timbres
- ☐ 1 Paire de chaussons d'intérieur
- ☐ 1 Serviette de table
- ☐ 1 Paire de baskets pour les temps de jeux dehors ou de petites balades
- ☐ 1 Paire de chaussures légères très ouvertes : tongs, sandales
- ☐ 1 sac à linge sale

Autre matériel facultatif

- ☐ 1 coussin gonflable
- ☐ 1 paire de bâtons de randonnée
- ☐ 1 répulsif anti-moustiques (ils sont presque inexistantes dans le Val d'Anniviers)
- ☐ 1 appareil photo numérique (autre que le téléphone portable)
- ☐ 1 petit couteau de poche type opinel ou couteau suisse
- ☐ 1 paire de jumelles (quelques paires seront à prêter)
- ☐ 1 lecteur de musique MP3
- ☐ un adaptateur pour prise électrique suisse si un des chargeurs dispose d'une prise terre (les chargeurs sans prise de terre fonctionneront)
- ☐ 1 filet à papillons (quelques-uns seront à prêter)