

Liste de matériel à emporter pour le séjour Nature au Sommet

Voici la liste du matériel à emporter pour le prochain séjour Nature au sommet. 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. Certains éléments sont même liés à des enjeux de sécurité, c'est le cas des chaussures, sur lesquelles il ne faut pas transiger. 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 les montées aux bivouacs.

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 (ne pas laisser de message audio mais un sms si nécessaire).

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 si les conditions sont favorables, nous réaliserons idéalement 6 bivouacs à la belle étoile entre 2200 et 2600m d'altitude durant le séjour de 2 semaines.

- **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 : Trek 500 0°C
 - 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 : Trek 900 0°C
 - Un drap intérieur est intéressant pour augmenter un peu le confort, et surtout protéger le sac de la transpiration et prolonger sa durée de vie. Les sacs en soie sont bien plus léger et confortable, mais plus cher. Existe chez Décathlon sous le terme « drap de sac ».
- **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 : Arpenaz M100
 - Pour un meilleur confort, il existe plein de possibilités. Le modèle suivant a un bon rapport prix/poids/confort : Forclaz Trek 700 chez Décathlon
- **Un sac à dos de randonnée ou d'alpinisme.** Il doit au minimum avoir une ceinture ventrale confortable et des sangles extérieures pour accrocher du matériel
 - Pour les participants de petit gabarit (≤ 155 cm) et ayant un duvet performant (et donc peu volumineux), un sac de 40l peut suffire s'il y a la possibilité d'attacher du matériel à l'extérieur
 - Pour les participants plus grands ou ayant un gros sac de couchage, un sac de 50-55l est nécessaire
 - Le modèle suivant chez décathlon est basique mais peu cher et satisfaisant : [Trek100 easyfit](#)
 - 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 : Sac deuter FOX 40

- Si le sac à dos n'en est pas équipé, il faut avoir également un couvre-sac étanche pour la pluie (voir Housse de protection anti-pluie chez Décathlon).
- **Des chaussures adaptées.**
 - Il faut des chaussures assez solides et assez rigides. Les tennis, baskets et les chaussures de randonnée souples ne sont pas adaptées et poseraient des soucis de sécurité.
 - L'idéal : des chaussures d'alpinisme légères, comme celles-ci : https://www.decathlon.fr/chaussure-alpinism-light-homme-id_8392039.html
 - Les chaussures dites « d'approche » sont très adaptées mais seulement pour des participants très sportifs, habitués à la randonnée, et ayant des chevilles/jambes bien musclées pour éviter les entorses (elles ne sont pas montantes). Un test présentant plusieurs modèles : <https://www.altituderando.com/9-chaussures-d-approche-au-banc-d-essai>
 - Les chaussures de randonnée sont convenables à 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 contre le rocher, 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
 - 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 3500m)**
 - Lunettes de soleil classe 3 ou 4. Un cordon pour les lunettes est intéressant pour les séances d'escalade
 - Crème solaire de très fort indice UV
 - Casquette ou équivalent
- **Autres éléments indispensables :**
 - Lampe frontale
 - Une couverture de survie solide, soit les grises épaisses. Elle servira entre autre comme protection lors des bivouacs. Les couvertures de survie fines 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'original des ordonnances est obligatoire pour les mineurs

Matériel recommandé

Dans cette liste, vous trouverez la liste complète du matériel recommandé pour le séjour en plus du matériel indispensable ci-dessus. Ceci est une liste indicative à adapter à vos besoins et habitudes, notamment en ce qui concerne le nombre de vêtements. Les participants venant pour les deux semaines pourront faire une lessive en milieu de séjour.

- Un sursac de bivouac. Le modèle Millet Bivy Bag est d'un bon rapport qualité prix. Nous avons plusieurs sursac à prêter, mais il peut être préférable d'avoir le sien, notamment en ces temps de « covid ». Tenez-nous au courant si vous comptez sur un sursac de prêt.
- 1 petit sac à dos pour les sorties à la journée
- 8 Slips / culottes / caleçons
- 4 Paires de chaussettes légères
- 4 Paires de chaussettes chaudes
- 1 Tenue de nuit
- 2 Sweat-shirts à manche longue
- 2 Pull-over (polaire si possible)
- 2 Pantalons longs
- 3 Shorts et Bermudas
- 8 Tee-shirts (dont des t-shirts en synthétique séchant vite) et au moins un Tee-shirt à manche longue
- 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 & 1 serviette de table
- 1 Maillot de bain
- .Stylos, crayons papier, carnet...
- 1 Paire de chaussons d'intérieur
- 1 Paire de baskets ou de chaussures de marche légères et confortables pour les temps au centre ou à proximité
- 1 Paire de chaussures légères très ouvertes : tongs, sandales
- 1 sac à linge sale
- 1 petit couteau de poche type opinel ou couteau suisse

Matériel d'escalade et de montagne facultatif

- Chaussons d'escalade : utile (mais pas du tout nécessaire) sur une seule journée a priori, le reste des ascensions se feront en chaussure de montagne
- Baudrier d'escalade (sera prêté sinon)
- Casque de montagne (sera prêté sinon)
- Matériel personnel de sécurité en escalade : mousquetons, longe, plaquette d'assurance ... (sera prêté sinon)

Autre matériel facultatif

- 1 répulsif anti-moustiques (ils sont le plus souvent inexistant ... mais parfois présents sur certains bivouacs)
- 1 appareil photo numérique (autre que le téléphone portable)
- 1 paire de jumelles (quelques paires seront à prêter)
- 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)