

# EQUIPEMENT – MARCHE ET QIGONG DANS LA DROME

Si vous pensez faire l'acquisition d'équipement (sac à dos ou chaussures de marche par exemple), n'hésitez pas à me consulter auparavant.

## **Équipement nécessaire :**

### Pour porter :

- Un petit sac à dos pour mettre des affaires à la journée (doudoune, pique nique...)

### Aux pieds :

- Des chaussures de montagne avec une bonne semelle crantée. Hautes ou basses, comme vous le souhaitez, mais en bon état. Prévoyez une demi ou une pointure au-dessus de votre pointure de ville.
- Des chaussures plus légères, baskets ou chaussures de pratique martiale, pour les moments où nous serons au gîte.

### En bas :

- Un ou deux pantalons confortables et légers, par exemple un pantalon de randonnée et un jogging/legging
- Un maillot de bain pour la rivière s'il fait beau ☺

### En haut :

- TShirts à manches courtes et à manches longues pour la pratique sportive
- Un pull chaud
- Une polaire ou doudoune pour le soir où la température peut tomber assez fortement
- Une veste imperméable et coupe-vent (KWay ou Gore Tex par exemple)

### A la tête et aux mains :

- Un chapeau de soleil
- Un bonnet si nous montons en altitude
- Des petits gants
- Des lunettes de soleil
- De la crème solaire

### Pour dormir :

- Des draps : sac à viande ou parure de lit. Possibilité d'en louer au gîte (5€ par personne en plus)
- Une serviette de toilette
- Une lampe frontale (la lampe du téléphone ou une lampe de poche ne suffiront pas si nous sortons de nuit)
- Des boules quiès (au cazoù...)

### Pour manger et boire :

- Une gourde d'1l
- Une petite spécialité à partager ?
- Si vous en avez, un couteau suisse ou opinel
- Votre pharmacie perso