

LISTE D'ÉQUIPEMENT – NEIGE ET RESSOURCEMENT EN HAUTE-SAVOIE

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 les raquettes et le Qi Gong – pour le soir au gîte, à vous de voir selon vos besoins)

Pour porter :

- Un sac à dos 20l ou plus, imperméable pouvant contenir des vêtements et pique-nique pour la journée et sur lequel on peut fixer des raquettes donc avec des sangles/attaches
- Un sursac si le sac à dos n'est pas imperméable.

Aux pieds :

- Des chaussures de montagne chaudes, montantes et imperméables
- Des chaussons ou chaussures légères d'intérieur pour la pratique du Qi Gong
- Deux paires de chaussettes chaudes et montantes pour marcher

En bas :

- Deux solutions :
 - o Un pantalon de ski imperméable + un collant dessous en cas de grand froid
 - o Ou un pantalon chaud et confortable type jogging ou pantalon de rando (chaud) + un collant + un sur-pantalon imperméable

Dans tous les cas, pas de jeans, ça colle et ça ne sèche pas.

En haut :

- Un ou deux tshirts à manches longues en synthétique. Par exemple un léger et un plus chaud
- Un pull en laine ou en polaire pas trop chaud pour pouvoir marcher sans transpirer
- Deux solutions par-dessus :
 - o Un anorak imperméable
 - o Une doudoune chaude + un K Way/GoreTex imperméable

Aux mains :

- Une paire de gants/moufles chauds imperméables. C'est indispensable pour garder les mains au sec mais aussi à l'abri du vent. Les moufles sont préférables car plus chaudes. On peut plus facilement y mettre des sous-gants.
- Une paire de petits gants pour les moments plus chauds

A la tête :

- Un bonnet (pensez aux oreilles)
- Un cache-cou ou foulard
- Des lunettes de soleil
- Un masque de ski contre le vent et la neige si vous avez
- De la crème solaire
- Une gourde ou bouteille d'1l

Si vous avez/souhaitez :

- 1 petit thermos
- Une lampe frontale
- Un carnet et un stylo et/ou des crayons pour croquer
- Des boules quiès (au cazou...)
- Un tapis de sol type yoga
- Une spécialité à manger ou à boire à partager

A noter : les draps et serviettes de toilette sont fournis.