

**La tête :**

Une casquette ou un chapeau.  
un bonnet ou un bandeau.  
Une paire de lunettes de soleil.  
Crème de protection solaire (peau et lèvres).

**Le buste :**

Un tee shirt (type carline).  
Une chemise chaude ou une fine polaire.  
Une veste chaude (type polaire).  
Une veste coupe-vent (type K-way ou Gore Tex).

**Les jambes :**

Un pantalon de toile.  
Un short.

**Les pieds :**

une paire de chaussettes à bouclette.  
Une paire de chaussures de randonnée en montagne, montantes,

**Les mains :**

Une paire de gants légère.

**Matériel :**

Petit sac à dos. Bâtons de marche télescopiques conseillés.

**Divers :**

Une gourde d'un litre minimum.  
Sous-vêtements de rechange.  
Une trousse de pharmacie personnelle avec quelques compresses, pansements, Compeed.  
Un couteau.  
Un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.  
Une petite lampe de poche.  
Papier toilette.  
Un drap sac léger pour le couchage (les couvertures sont fournies en refuge).  
Une trousse de toilette simple. (les Boules Quiès sont vivement conseillées).