

CHECKLIST FOURNITURES

Le Sentier

[www.lesentierdeshauts lieux.org]

Le Bivouac

- Tarp ou Tente légère (<3kg)
- Duvet
- Matelas
- Couverture de survie

Vêtements

- Chaussures de trek ou Sandales
- Tongs ou sandalettes légères pour reposer les pieds
- Tee-shirt x2 (un sur soi, et un propre dans le sac)
- Sous-vêtements x2 (un sur soi, et un propre dans le sac)
- Chaussettes x2 (une paire sur soi, et une propre dans le sac)
- Short ou Pantalon-Short zippé
- Veste doudoune ou Polaire
- Cape de pluie capable de recouvrir le sac
- Foulard ou Chapeau

Trousse de Secours

- Paracétamol : douleurs, maux de tête.
- Spasfon ou infusions type fenouil, mélisse, menthe : maux de ventre.
- Smecta : diarrhée.
- Chlorexidine ou alcool : désinfectant.
- Compresses stériles et/ou coton hydrophile.
- Sparadrap.
- Pansements : prévoir plusieurs tailles, aussi utiles pour les ampoules.
- Compeed® : pansements spéciaux pour les ampoules
- Stéristrip : remplace les points de suture en cas de coupure ou de plaie importante.
- Aiguille et fil : utiles pour percer les ampoules.
- Tire-Tique (2 tailles)
- Baume Saint-Bernard ou équivalent : très efficace pour les douleurs musculaires et tendino-ligamentaires. - Crème de protection solaire.
- Biafine ou huile de millepertuis à appliquer sur les coups de soleil.
- Huile essentielle de lavande aspic pour les piqûres d'insectes et d'ortie.
- Huile essentielle de citronnelle pour éloigner les moustiques.
- Fleur de Bach Rescue : utilisée par de nombreux pompiers, ainsi que dans le corps médical, cet extrait de fleur reconforte et rassure.
- Boules « Quiès » : peut faire la différence entre une bonne nuit et une mauvaise nuit, surtout s'il y a beaucoup d'insectes à voler près de vos oreilles, ou des ronfleurs dans les environs.

Cuisine

- Bol ou Popotte
- Gobelet ou tasse
- Réchaud (gaz, alcool ou bois)
- Briquet/Allumettes
- Couteau et Cuillère
- Gourde 1 ou 2 litre

Divers

- Boussole
- Ficelle
- Lampe frontale
- Mouchoirs
- Lingettes bébé
- Brosse-à-dent et Dentifrice biologique
- Savon biologique et Serviette de toilette
- Trousse de Secours
- Pince coupe-ongle
- Pince à épiler
- Talc (évite les frottements, évite un shampooing)
- Sachets (poubelle)