



Les Compagnons du Sentier

LISTE MATERIEL

29 février 2016

Bivouac

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

Cuisine

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

Vêtements

- o Chaussures de trek ou Sandales
- o Tongs ou sandalettes légères pour reposer les pieds le soir
- o Tee-shirt x2

- o Sous-vêtements x2
- o Chaussettes x2
- o Short ou Pantalon-Short zippé
- o Veste doudoune ou Polaire
- o Cape de pluie qui recouvre le sac
- o Foulard ou Chapeau

Divers

- o Boussole
- o Ficelle
- o Lampe frontale
- o Mouchoirs et lingettes
- o Brosse-à-dent et Dentifrice biologique
- o Savon biologique et Serviette de toilette
- o Trousse à pharmacie
- o Pince coupe-ongle
- o Pince à épiler

Trousse de Secours (à moduler selon besoins)

- o Paracétamol : douleurs, maux de tête
- o Spasfon ou infusions type fenouil, mélisse, menthe : maux de ventre
- o Smecta : diarrhée
- o Chlorexidine ou alcool : désinfectant
- o Compresses stériles et/ou coton hydrophile
- o Sparadrap
- o Pansements : prévoir plusieurs tailles, aussi utiles pour les ampoules
- o Compeed® : pansements spéciaux pour les ampoules
- o Stéristrip® : remplace les points de suture en cas de coupure ou de plaie importante
- o Aiguille et fil : utiles pour percer les ampoules
- o Baume Saint-Bernard ou équivalent : très efficace pour les douleurs musculaires et tendino-ligamentaires
- o Crème de protection solaire
- o Biafine ou huile de millepertuis à appliquer sur les coups de soleil
- o Huile essentielle de lavande aspic pour les piqûres d'insectes et d'ortie
- o Huile essentielle de citronnelle pour éloigner les moustiques
- o Fleur de Bach Ressue® : utilisée par de nombreux pompiers, ainsi que dans le corps médical, cet extrait de fleur reconforte et rassure
- o 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