



## Equipement Cycle partagé – Non Marcheur

**Equipement minimum** exigé à prévoir par tout temps, en toute saison !

Chaussures fermées, étanches et amples  
Chaussettes épaisses  
Sac à dos journée 15-25L  
Sac poubelle épais de 100L (protection des pieds)  
Pull Polaire + veste chaude (voir équipement conseillé)  
Pantalon ample et confortable type jogging (pas de jeans)  
Chèche ou châle ou tissu clair (couverture intégrale au soleil)  
Gants polaires (faciles à enfiler ou chaussettes en laine) - Tour de cou- Bonnet  
Veste imperméable avec capuche  
Casquette  
Lunettes de soleil Cat. 3 (polycarbonate) - crème solaire Indice 50  
Canif- gobelet - couverts  
Poche ou bouteille eau 2L  
Barres de céréales - fruits secs  
Mouchoir - papier toilette  
Pistolet-urinal (pour les Hommes)

### Equipement conseillé

Sur-sac journée (pluie) + sac poubelle 30L (protection des affaires à l'intérieur du sac)  
Veste chaude : doudoune de sport fine à capuche  
Sur-pantalon de pluie  
Short

### Bagage qui reste dans le véhicule ou à l'hébergement

Sac de voyage 70L max  
2 changes complets pour les activités (pantalons, tee-shirts, chaussettes chaudes)  
Pull supplémentaire  
Sous-vêtements thermiques (caleçon long et sous-pull chauds) + chaussettes en laine  
Chaussures légères (baskets) pour le soir  
Trousse de toilette (préférez des savons sans colorant ni parfum) - Serviette - Bouchons d'oreilles  
Maillot de bain  
Lampe frontale  
Duvet gîte = duvet été (+ 15°C) \*  
Duvet camping = duvet de montagne léger (+5 à +10°C) \*  
Drap de sac  
\* (Prêt possible, sur demande, contre 5€ pour les frais de nettoyage)

### Informations diverses

Matelas gonflable fourni par UMEN aux personnes handicapées  
Nous ne prenons pas de fauteuil électrique au cours des séjours.