

## Liste d'équipement proposé

### Défi Monts et Merveilles en Inde

L'équipement joue un rôle majeur lors des voyages de type expédition. Il est important que vous prévoyiez un petit sac que vous garderez sur vous et dans lequel vous garderez des items essentiels à votre portée. Nous vous suggérons un chandail, un imperméable, des sous-vêtements de rechange, de la crème solaire, de l'eau, quelques collations et votre appareil photo. À noter que cette liste n'est pas exhaustive et est à adapter selon vos besoins.

### Équipements

- Vêtements blancs (ou de couleur pâle selon votre préférence) pour célébrer la Holi (que vous pouvez jeter après le festival, car ils seront multicolores!);
- Costume de bain (pour certains hôtels avec piscine);
- Bâtons de marche télescopiques avec embouts de caoutchouc;
- 2 gourdes pouvant contenir 1 litre chacune ou Camelbak;
- Pochette étanche pour documents officiels;
- Barres énergétiques;
- Lunettes de soleil polarisées;
- Sacs de plastique (Ziploc) grand format;
- Sac de compression;
- Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange;
- Trousse de toilette (dentifrice, brosse à dents, savon bio, crème hydratante pour le visage, soins des pieds, etc.);
- Pastilles de purification d'eau;
- Protecteur à lèvres et crème solaire;
- Serviettes humides et serviette de camping;
- Petit oreiller (facultatif, pour le confort);
- Papier hygiénique;
- Briquet;
- Fil, aiguille et ficelle;
- Appareil photo et piles de rechange;
- Adaptateur et/ou transformateur pour appareils électriques;
- Chargeur externe de bonne qualité;
- Sac à dos de jour adapté pour votre confort (15-25 L);
- Housse imperméable pour le sac à dos;
- Sac de voyage ou valise à roulettes;
- Papier et crayon à mine, couteau de poche/ciseau;
- Ruban adhésif de type Duct Tape pour les réparations rapides;
- Bouchons d'oreilles.

## Vêtements

- Sous-vêtements sport;
- T-shirts légers respirants;
- Chemises à manches longues respirantes;
- Veste ou chandail chaud;
- Veste imperméable de style « Gore Tex »;
- Sous-bas ou liner;
- Bas respirants;
- Gants et tuque légère pour la nuit;
- Bottes de marche imperméables avec un bon support à la cheville (utiliser minimum 2 sorties / 2 heures avant le départ);
- Pantalons à fermeture éclair convertibles et/ou pantalons lycra (style cycliste) selon votre confort;
- Chapeau, casquette (qui protège du soleil);
- Chaussures ou sandales confortables à porter à l'hôtel et au restaurant;
- Vêtements de rechange pour avant et après le trekking;
- Foulard ou « Buff ».

Nous vous recommandons trois couches de vêtements :

1. Chandail léger;
2. Laine polaire;
3. Le tout protégé par une veste de style « Gore Tex ».

**Pas de coton!**

**Idéalement que des vêtements sport, des vêtements qui respirent**

## Pharmacie personnelle

Il revient à chacun de consulter son médecin et/ou une clinique santé voyage, mais voici quelques éléments que nous vous conseillons d'apporter avec vous :

- Vos médicaments personnels ainsi que vos prescriptions (à mettre dans votre bagage de cabine);
- Un antalgique contre la douleur (ex : Voltaren);
- Un anti-inflammatoire (ex : Advil);
- Un antidiarrhéique (ex : Imodium);
- Un antibiotique à large spectre (ex : Cipro);
- Un anti-vomitif (ex : Gravol);
- Des pansements de type « 2nd Skin » et compresses, bandes adhésives;
- De l'onguent antibiotique (ex : Polysporin);
- Sachets de désinfectant prêts à l'emploi;
- Compresses stériles;
- Gouttes pour les yeux;
- Une pince à épiler;
- Un antihistaminique (ex : Benadryl);
- Une crème antifriction (Body Glide);
- Un antimoustique;
- Des pastilles pour purifier l'eau;
- Sachets de réhydratation orale (ex : Nuun);
- Gel d'aloès (en cas de coup de soleil).