



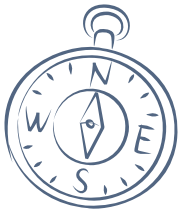
Liste équipement

Matériel bivouac



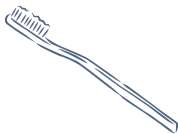
- 1 sac à dos de 40L minimum
- 1 paire de bâtons de randonnée (utile pour montage tente/tarp)
- 1 couteau
- 1 popotte
- Couverts (cuillère + fourchette)
- 1 gobelet
- 1 tapis de sol
- 1 sac de couchage T° confort 0°C
- 1 lampe frontale

Accessoires divers



- Médicaments persos
- Téléphone portable
- Pièce d'identité + CB + liquide
- Sacs étanches

Produits d'hygiène



- 1 petite serviette microfibre
- 1 Protection solaire 50+1 Stick à lèvres Protection solaire 50+
- 1 Déodorant
- 1 Paquet de mouchoirs
- 1 brosse à dent + 1 petit tube de dentifrice
- 1 morceau de savon biodégradable

GR signature



06 79 58 85 11



contact@grsignature.fr



21160 Marsannay-la-Côte, France

© 2026 by GR signature.



Vêtements



- 1 paire de chaussures de randonnée crantée
- 1 veste de pluie imperméable et coupe-vent (type Gore-Tex)
- 1 polaire ou doudoune chaude
- 1 casquette
- 1 paire de lunettes de soleil de protection 3 mini
- 1 short de randonnée
- 1 pantalon de randonnée
- 1 collant mérinos (pour la nuit)
- 1 haut manche-longues mérinos (pour la nuit)
- 2 T-shirts manche-courtes
- 1 tour de cou
- 1 bonnet
- 1 paire de tongs (pour le bivouac le soir)
- 2 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussettes chaudes (pour le bivouac le soir)
- 2 sous-vêtements

GR signature



06 79 58 85 11



contact@grsignature.fr



21160 Marsannay-la-Côte, France

© 2026 by GR signature.

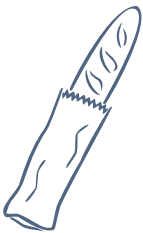


Nourriture

Tous les repas sont pris en charge par votre accompagnateur, avec une attention particulière portée à l'équilibre entre plaisir, énergie et légèreté du sac.

Les pique-niques se dégustent en chemin, les repas du soir se préparent ensemble au réchaud, et les petits-déjeuners se prennent au réveil, après avoir replié le camp.

Chacun porte une part de la nourriture et participe à la vie du groupe, dans un esprit de partage et d'entraide. Les encas de journée restent à prévoir selon les besoins de chacun.



- 1 gourde ou poche à eau d'1,5L minimum
- Des petits en-cas pour la journée (barres, fruits secs, ...)

GR signature



06 79 58 85 11



contact@grsignature.fr



21160 Marsannay-la-Côte, France

© 2026 by GR signature.