

LISTE D'ÉQUIPEMENT

EXPÉDITION EN BOLIVIE

Couches de base

- ☐ 2-3 chandails respirants manches longues
- ☐ 2-3 t-shirts techniques à séchage rapide
- ☐ 1 couche de base thermique haut (léger)
- ☐ 1 couche de base thermique bas (léger)
- ☐ 6-8 Sous-vêtements
- ☐ 1 Ensemble thermique chaud (haut + bas) pour le sommet

Couches intermédiaires

- ☐ Polaire ou veste intermédiaire chaude (Fleece)
- ☐ Veste isolante légère (duvet ou synthétique)
- ☐ 1 pantalon insolant de trekking (pour l'ascension finale)
- ☐ 3-4 pantalons de trekking
- ☐ 2 short de trekking

Couches imperméables

- ☐ Veste coupe-vent imperméable avec capuche (Gore-Tex ou équivalent)
- ☐ Surpantalon imperméable (Gore-Tex ou équivalent)

Isolation haute altitude

- ☐ Veste en duvet très chaude avec capuchon (adaptée à 6000m)
- ☐ 1 pantalon insolant en duvet

Tuques et chapeaux

- ☐ Tuque chaude
- ☐ Buff ou cache-cou
- ☐ 1 pantalon insolant en duvet
- ☐ Cagoule ou masque facial
- ☐ Casquette ou chapeau pour le soleil

Lunette et protection solaire

- ☐ Lunette de soleil de qualité
- ☐ Lunette de soleil pour haute altitude/glacier (niveau 4 avec protections latérales)
- ☐ Masque de ski (lunette)

Gants et mitaines

- ☐ Sous-gants légers (mérinos)
- ☐ 2 paires de gants légers
- ☐ Gants isolés
- ☐ Mitaines d'expédition
- ☐ 2-3 chauffe-mains et chauffe-pieds

Chaussures et bas

- ☐ 5 paires de bas de randonnée (mérinos de préférence)
- ☐ 2 paires de bas thermique (mérinos)
- ☐ 1 paire bas de sommet (nuit du sommet)
- ☐ Bottes de randonnées robustes, imperméables
- ☐ Sandales de camp (North Face slippers style)

Sac et transport

- ☐ Sac à dos d'expédition (60-70 L) Recommandé un léger pour pouvoir l'utiliser comme sac de jour pour les activités.
- ☐ Optionnel : Sac de jour (25-35 L)
- ☐ Sac de transport / duffel (environ 120 L)
- ☐ Housse imperméable et sacs étanches

Hydratation et nutrition

- ☐ Gourdes (2x 1L)
- ☐ Thermos (optionnel)
- ☐ Pastilles de purification d'eau
- ☐ Électrolytes
- ☐ Collation énergétiques (barres, noix, etc.)
- ☐ Gels (summit push)

Divers

- ☐ Lampe frontale
- ☐ 1-3 batteries portatives externes avec câble de recharge (30Kmah total recommandé)
- ☐ Téléphone et/ou appareil photo
- ☐ Gâterie réconfortante (exemple: bonbons favoris)
- ☐ Mouchoirs (4-5 petits paquets)
- ☐ Bâtons de randonnée

Trousse de toilette

- ☐ Serviette de trekking à séchage rapide
- ☐ Crème solaire SPF 50+
- ☐ Baume à lèvres protection UV
- ☐ Baume à lèvres hydratant
- ☐ Déodorant
- ☐ Crème hydratante
- ☐ Lingettes humides nettoyantes
- ☐ Brosse à dent
- ☐ Pâte à dent
- ☐ Désinfectant pour les mains
- ☐ Répulsif anti-moustique
- ☐ Bouchon d'oreilles
- ☐ Masque pour couvrir les yeux (dodo)
- ☐ Brosse à cheveux
- ☐ Élastiques à cheveux
- ☐ (Femme) Produits d'hygiène féminine
- ☐ Shampoing sec

Couchage

- ☐ Sac de couchage (entre -15 et -20°C)
- ☐ Optionnel mais recommandé doublure (liner)
- ☐ Optionnel : oreiller gonflable compacte

Avant l'expédition

Températures varient entre 6 et 15°C pour les journées d'activités.

- ☐ Shampoing, revitalisant et gel douche
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Petit sac (type: cross body bag)
- ☐ Linge confortable et léger (tenue respectueuse et appropriée du milieu)
- ☐ Linge pour activités sportives (prévoir couches car frais et sec)
- ☐ 3 paires de bas/ 3 sous-vêtements
- ☐ Crème après-soleil
- ☐ Soulier confortable de sport
- ☐ Écouteurs
- ☐ Livres
- ☐ Jeu de cartes
- ☐ Convertisseur 220 vers 110 (prise nord-américaine (type A) et prise (type C) mais principalement sur le 220 volts)

Premiers soins et médicaments

- ☐ Soins pour ampoules : moleskine
- ☐ Ibuprofène
- ☐ Acétaminophène
- ☐ Antibiotiques à large spectre (Cipro ou Azithromycine)
- ☐ Médicament contre le rhume et la grippe
- ☐ Pastilles pour la gorge
- ☐ Médication contre la diarrhée
- ☐ Médication contre les nausées
- ☐ Médication contre les allergies
- ☐ Pansements adhésifs
- ☐ Prescriptions personnelles: _____
- ☐ _____

Documents importants

- ☐ Passeport (doit être valide au moins 6 mois après la date de retour)
- ☐ Assurance voyage (protection pour randonnée en haute altitude avec transport d'urgence inclus)
- ☐ Carte d'identité (ex: permis de conduire)
- ☐ Copies de ton passeport et carte d'identité
- ☐ Argent 500\$USD recommandé (Nous recommandons de faire l'échange des devises en Bolivie)
- ☐ Carte de crédit

Équipements techniques

- ☐ Piolet
- ☐ Casque
- ☐ Harnais
- ☐ Crampons
- ☐ Bottes d'alpinisme haute altitude (6000m)

Afin de vivre l'ascension dans les meilleures conditions possibles, nous vous conseillons d'apporter votre propre équipement technique. L'équipement disponible en location sur place peut dépanner, mais il ne garantit pas le même niveau de qualité, de confort et de fiabilité (aucun frais supplémentaire pour la location, inclus dans le montant du voyage).

Nous recommandons tout particulièrement d'avoir votre propre harnais et votre propre casque, afin d'assurer un ajustement optimal, un meilleur confort et un niveau de sécurité adapté à vos besoins.