**A emporter au WE Couples :**

* **Chaussures de montagne imperméables**

Les pataugas et les tennis montantes ne conviennent pas.

Les chaussures de montagne en revanche assurent un bon maintien des chevilles, elles doivent convenir pour la neige

* **Guêtres** (celles avec un câble qui passe sous la chaussure)
* **Un gros sac à dos (plus de 65 litres)**
* **Gourde d’un litre+Un quart métallique**
* **Lunettes de soleil (OBLIGATOIRES)**
* **Crème solaire**
* 1 gros pull (et une polaire si possible).
* **Manteau imperméable convenant à la neige** (Combinaison de ski, éventuellement)
* **Deux paires de gants de ski**
* **Un bon bonnet**
* **Grosses chaussettes** chaudes.
* **Si vous en avez seulement, apportez vos paires de raquettes et vos bâtons télescopiques.**
* **Une lampe frontale** avec piles de rechange
* **Un sac de couchage chaud**

**Si vous désirez coucher dehors sous tente igloo (qui sera alors fournie, me prévenir) pour profiter de la quiétude hivernale et être loin des ronfleurs, apportez :**

* **Un sac de couchage très chaud (confort -5°C)**
* **Deux tapis de sol ou un seul tapis de sol s’il est gonflable (testez-le avant)**
* **Des affaires chaudes pour la nuit : bonnet, collant, polaire, doudoune…**

**Le refuge dispose d’un bon poêle.**