



# LISTE DE MATÉRIEL RANDONNÉE WEEK-END



## LE BOUDIN SELLE ARRIÈRE

Astuce : dans un grand sac poubelle roulé

- 1 T-shirt (soir et nuit)
- 1 caleçon (soir et nuit)
- 1 KWay
- 1 paire de chaussettes de rechange
- 1 slip
- 1 trousse de toilette
- 1 paire de tongs (genre séance spa : 3 grammes chacune)



## À L'AVANT DE LA SELLE

- 1 polaire



## DANS LES SACOCHES

- 1 sac à viande en soie
- 1 serviette de toilette microfibres
- 1 bandana (pour la tête, le cou, un garrot...)
- 1 rond découpé dans du néoprène (pratique pour s'asseoir n'importe où)
- 1 ficelle pour faire le parc des chevaux à midi
- 1 ficelle de botte
- 1 sac de courses réutilisable plié (= seau pliant en + léger et moins encombrant)
- 1 poncho en plastique (= manteau de pluie, tente, couverture...)

- 1 poncho de secours (plus fin et léger mais permet de protéger la selle, les affaires, le cheval, quand on est à pied)
- 1 étrille en caoutchouc
- 1 mini bouchon
- 1 cure-pied
- 1 répulsif à insectes (format mini déodorant)
- 1 mini pharmacie humains- équins
- 1 gourde + 1 gobelet pliant (pour un éventuel café ou apéro !)
- 1 longe autour de l'encolure du cheval



## MINI-PHARMACIE

- 2 lingettes désinfectantes
- 2 compresses stériles
- 1 mèche stop saignement de nez
- Pansement à découper
- Petits ciseaux à bouts ronds
- 1 bande compressive
- 2 pansement spéciaux pour ampoules (style Scholl ou Compeed)
- 2 épingles de sureté
- 1 pince à épiler (écharde, tiques...)
- 1 savonnette d'hôtel dans son étui cartonné
- 2/3 doses de sérum physiologique
- Biafine (dans une boîte miniature type échantillon parfumerie)
- Vaseline (idem)
- Arnica (idem)

4 anti-douleurs (type doliprane)

4 sachets de Smecta

Le tout dans un sachet en plastique (11 x 11 cm; 130 g)



## AVEC SOI

Chemises à poches zippées, banane, ceinture...

crème solaire ( en boite échantillon)

Apaysil (idem, en cas de piquûre d'insecte)

1 bon couteau

1 sucre

médicaments à prendre

3 mouchoirs

1 téléphone (secours, photos, lampe de poche, réveil matin, boussole...)

lunettes de soleil pendues par un cordon

carte IGN dans son porte carte

élastique de cheveux dans les cheveux sinon, au poignet.



## TROUSSE DE TOILETTE

1 bonnet de douche (si il fait froid, pour ne pas se mouiller)

1 échantillon de shampooing/gel douche

1 échantillon de lait hydratant (visage et corps)

un échantillon de déo

1 brosse à dents

1 échantillon de dentifrice

1 paquets de mouchoirs

boules Quiès

3 coton-tiges