

PASSEPORT PASSION & AVVENTURE

[GARÇONS DE 12 À 17 ANS]



Programme des activités Février à Juin 2026 - Q2

Table des matières

L'ASBL	4
1. L'originalité de Passeport	4
2. Les jeunes	4
3. Les organisateurs et organisatrices	4
4. La communication.....	4
Renseignements pratiques	6
1. Passeport pour qui ?.....	6
2. Règles de base.....	6
3. Comment s'inscrire ?	7
4. Combien ça coûte ?	7
5. Heures et lieux de rendez-vous	8
6. Nous contacter	8
Calendrier général de Passeport Passion & Aventure.....	9
Récapitulatif Q2 2025 - 2026 Passeport Passion & Aventure.....	12



Louvain-la-Neuve, 21 décembre 2025

Chers Aventuriers, Chers Parents,

Le deuxième quadrimestre commence, et votre sac d'aventure est déjà bien rempli. Il contient les souvenirs des premiers défis relevés, des liens créés et des moments partagés ... mais il reste encore de la place pour de nouvelles expériences à vivre ensemble.

Ce nouveau quadrimestre sera l'occasion de poursuivre l'aventure et de renforcer la dynamique de groupe à travers des activités sportives, des moments en nature et des temps d'équipe, toujours dans un esprit de partage et de dépassement de soi.

Nous souhaitons attirer votre attention sur une date importante à noter dans votre agenda : le **dimanche 15 février**, aura lieu la **présentation des raids d'été**. Toutes les informations pratiques se trouvent à la page 9.

Au fil des semaines, les activités viendront rythmer le quadrimestre et préparer progressivement le temps fort de l'année : le raid d'été, véritable aboutissement de l'aventure Passeport. Ce moment viendra couronner les efforts, l'engagement et la cohésion construits tout au long de l'année.

Merci à vous, jeunes aventuriers, pour votre énergie et votre participation, et merci à vous, parents, pour votre confiance et soutien.

Continuons ensemble à garnir ce sac d'expériences Passeport et à faire de chaque instant un moment unique et riche de sens.

Antoine Demeure
Chef du staff Passion/Aventure

Marie de Müelenraere
Co-Présidente de l'ASBL

Laura Santelé
Co-Présidente de l'ASBL

Pour le staff *PASSEPORT Passion/Aventure*

L'ASBL

1. L'ORIGINALITÉ DE PASSEPORT

Passeport est un mouvement de jeunesse unique en son genre. Nous fonctionnons en petits groupes et mettons en avant le dépassement de soi, l'esprit d'équipe et l'initiative, dans un cadre de confiance et de bienveillance. Chacun.e est encouragé.e à prendre des responsabilités et à travailler ensemble, dans un climat d'égalité et de respect mutuel.

Sans local fixe, nous partons à chaque fois à la découverte d'un nouvel endroit. Notre démarche reste avant tout pédagogique - comme le définit l'article 4 de nos statuts.

Passeport ouvre les portes à un large éventail d'aventures hors du commun, offrant aux jeunes des opportunités rares et inédites. Notre staff est convaincu que chaque adolescent.e doit pouvoir vivre des moments forts avec d'autres jeunes, tisser des amitiés et développer sa confiance en soi.

Forts de plus de 35 ans d'existence, nous sommes déterminé.es à poursuivre cette mission. Nous aimons rappeler qu'une participation régulière aux activités tout au long de l'année est le meilleur atout pour profiter pleinement des mini-raids et grands raids d'été.

2. LES JEUNES

L'ASBL compte aujourd'hui plus de 100 membres, répartis en groupes de jeunes âgés de 12 à 17 ans. L'enthousiasme, la curiosité et le partage d'expérience circulent entre toutes et tous, créant une véritable dynamique d'échanges où chacun·e apprend et grandit au contact des autres. En fin de parcours, les jeunes de 17-18 ans sont invité.es à rejoindre **Passeport EXPE** : une année unique qui leur permet d'imaginer et de mettre en œuvre leur propre projet d'aventure. Un bon nombre poursuit ensuite l'aventure au sein de nos staffs.

3. LES ORGANISATEURS ET ORGANISATRICES

Vous trouverez sur notre site (www.passeportasbl.be) la composition des trois staffs : Passeport Défis (PDe), Passeport Passion Aventure (PPA) et Passeport Expé (PE), avec une photo et une présentation de chaque accompagnateur et accompagnatrice. Chaque staff compte environ six membres, toutes et tous motivé.es et soucieux.ses de la nature. Beaucoup ont été jeunes à Passeport et possèdent toutes et tous les qualités nécessaires pour encadrer les activités. **Nous rappelons que l'ensemble des accompagnateurs, accompagnatrices et responsables de l'ASBL sont bénévoles.**

4. LA COMMUNICATION

Site Internet (www.passeportasbl.be)

Notre site internet géré par Antoine Demeure, webmaster et chef de staff PPA, est un outil incontournable pour les parents et les jeunes. Régulièrement mis à jour, il permet de consulter le programme des activités, de s'inscrire, et de visionner photos et vidéos. Vous y trouverez également la Charte de Passeport, les statuts de l'ASBL, ainsi que les dernières nouvelles, annonces et projets.

Adresse email (passeportaventure@gmail.com)

Passeport communique principalement par e-mail pour transmettre programmes d'activités, carnets de raids et autres nouvelles. Pour nous contacter, toutes les informations utiles figurent dans l'encadré ci-dessous.

Coordinnées complètes de PASSEPORT ASBL :

Site : www.passeportasbl.be

Courriel : contact@passeportasbl.be

Contacts : 0483/13.02.19 (Marie de Mûelenaere) et 0495/18.27.18 (Laura Santelé)

Entreprise : BE0475.510.430

Compte : BE38 0359 1130 8472

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

1. PASSEPORT POUR QUI ?

Passeport Passion Aventure : les garçons de 12 à 17 ans.

Passeport Défis : les filles de 12 à 17 ans.

Passeport Expé : les filles et les garçons de 17-18 ans, pour une année unique.

2. RÈGLES DE BASE

Les **piliers de Passeport** sont l'**entraide**, le **dépassemement de soi** et le **respect**. Les aventures que nous vivons ensemble ne sont pas une finalité, mais un moyen d'apprendre la vie en groupe, dans un climat de confiance et de bienveillance. Ces principes sont au cœur de notre ASBL et nous avons à cœur de les transmettre à chaque jeune.

Rejoindre Passeport demande un **véritable engagement**. La motivation, la participation active et l'implication de chacun sont indispensables pour transformer chaque expérience en un souvenir marquant et collectif.

Le **respect mutuel** et la **bienveillance** entre filles et garçons sont des conditions essentielles pour construire et partager nos aventures. Chacun y a sa place ; c'est en valorisant nos différences que nous faisons grandir la cohésion et avançons ensemble dans un cadre serein et inclusif.

La **sécurité** du groupe est un principe non négociable à Passeport. Pour que chacun puisse vivre l'aventure pleinement, il est essentiel de suivre avec attention les consignes des accompagnateurs. Leur rôle est de garantir la sécurité et la sérénité du groupe, mais cela ne peut se faire qu'avec la coopération de tous. Lors des activités nécessitant une technicité particulière (spéléologie, escalade, voile, haute montagne...), un.e encadrant.e breveté.e veille à la sécurité et guide l'ensemble du groupe.

Nos activités se déroulent quelles que soient les conditions météorologiques, dans la mesure du possible. Si la météo l'exige, une activité de remplacement sera proposée. Nous nous réservons également le droit d'annuler une activité si le nombre de participants est insuffisant. Dans ce cas, vous pourrez choisir entre un remboursement immédiat ou un avoir valable sur une autre activité.

Enfin, certaines règles sont incontournables : il est **strictement interdit de fumer** ou de **consommer de l'alcool** pendant les activités. Tout manquement entraînera une exclusion immédiate et sans compensation. L'**usage du GSM** est également **proscrit** durant toute la durée des activités, mini-raids et grands raids d'été, afin de préserver la cohésion et l'immersion.

3. COMMENT S'INSCRIRE ?

L'inscription se fait idéalement en début de trimestre, via le formulaire disponible dans la rubrique « **Inscriptions** » de notre site internet. Une fois votre formulaire traité, vous recevrez un e-mail de confirmation. Si vous souhaitez inscrire votre fils à une activité en cours de trimestre, cela pourra être accepté sous réserve des places disponibles.

Pour favoriser une bonne dynamique de groupe, la participation à **au moins une activité par quadrimestre est obligatoire** pour pouvoir s'inscrire aux Raids d'été. Pour les mini raids, la participation préalable à une activité dans l'année est indispensable. La journée de lancement est comptabilisée comme une activité.

En cas de désistement, merci de nous prévenir le plus tôt possible par mail à l'adresse de la section : passeportaventure@gmail.com. Sauf en cas de force majeure (maladie, accident, décès d'un proche...), la participation sera due si le désistement n'est pas signalé au moins 10 jours avant l'activité. Un certificat médical sera alors exigé pour toute demande de remboursement.

Afin de connaître les besoins spécifiques de chaque jeune et de garantir des activités adaptées en toute sécurité, merci de compléter la **fiche médicale** disponible sur la même page.

4. COMBIEN ÇA COÛTE ?

Pour toute inscription (activités, mini-raids, raids), la cotisation annuelle de 50€ est due (Réf. : NOM DU JEUNE - PRÉNOM DU JEUNE - 2526 - cotPPA). Elle est exigible dès la première inscription à une activité et couvre la période de septembre à août. Elle contribue aux frais administratifs suivants :

- Assurance responsabilité civile individuelle,
- Assurance pour nos véhicules et diverses taxes légales,
- Frais administratifs généraux.

Les activités sont également payantes. En général, une journée coûte environ 40€, un week-end 70€ et un grand raid 600€. Pour les mini-raids et grands raids d'été, une réduction automatique de 20 % est appliquée au 2ème enfant inscrit.

Le paiement des activités choisies doit être effectué avant leur déroulement. Notre trésorier, Achille Fossoul, vérifie régulièrement les paiements des activités. Ainsi, il n'est pas possible de commencer un nouveau quadrimestre tant que le précédent n'est pas soldé, ni de participer à un raid d'été si des paiements durant l'année sont toujours à régler.

Pour qu'un virement soit correctement pris en compte par la trésorerie, il doit être effectué uniquement sur le compte suivant : **BE38 0359 1130 8472** (compte bancaire PASSEPORT AVVENTURE/PASSION).

Merci d'indiquer en communication le nom et prénom de votre enfant, suivis de la référence de l'activité correspondante (exemple : DUPONT - LOUIS- 2526 - Q2 - PPA). Toute erreur dans cette communication pourra vous être préjudiciable.

Des difficultés financières ne doivent en aucun cas empêcher la participation de votre enfant aux activités et raids. Nous nous engageons à trouver une solution avec vous, en toute discréction. Vous pouvez vous adresser directement à la présidence, représentée par Laura et Marie, ou aux responsables parents (cf. rubrique « Nous contacter »).

Mai

5. HEURES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS

Les départs et retours des activités ont généralement lieu à Bruxelles. Nous mettons tout en œuvre pour respecter les horaires, et vous remercions d'avance pour votre ponctualité, qui facilite grandement l'organisation.

Si votre enfant se rend à Bruxelles en train, merci de prévenir le responsable de l'activité.

6. NOUS CONTACTER

Notre principal moyen de communication reste le mail : passeportaventure@gmail.com. Pour toute question ou difficulté liée à une activité, merci de prendre directement contact avec les responsables concernés. Leurs coordonnées figurent dans la description de chaque activité (dès la page 9).

→ Les responsables de l'ASBL

La présidence de l'ASBL est assurée par Marie de Mûelenaere et Laura Santelé. Vous pouvez les contacter par téléphone : 0483/13.02.19 (Marie) ou 0495/18.27.18 (Laura), ou par mail à passeportasbl@gmail.com

→ Le chef de staff

Antoine Demeure - 0477/03.66.21 - passeportaventure@gmail.com.

→ Les représentants parents

Nous souhaitons souligner l'importance du rôle des représentants parents. Catherine Delacroix, Robert Fontaine et Valéry André assurent le lien entre les parents et le staff. Ils sont également présents lors des deux Assemblées Générales de l'ASBL et y présentent les préférences, suggestions ou difficultés des parents. Leur rôle est aussi d'accompagner, dans la plus grande discréction, toute famille qui rencontrerait une difficulté, y compris d'ordre financier.

Vous pouvez les contacter par mail (parents@passeportasbl.be) ou par téléphone :

- Catherine Delacroix : 0476/94.90.30
- Robert Fontaine : 0495/55.18.15
- Valéry André : 0473/91.13.44

Calendrier général de Passeport Passion & Aventure

Février 2026

Dimanche 15 février : Présentation des raids été 2026

- Concerne Passeport Défis & Passeport Passion/Aventure -

Date cruciale et attendue de toutes et tous pour connaître les destinations de cet été ! Nous vous invitons pour la présentation des grands raids suivie d'un goûter. Une présence à cette présentation donne **priorité** pour l'inscription aux grands raids !

Informations pratiques

- **RDV :** 14h00 - Place Pierre de Coubertin 2 1348 Louvain-la-Neuve.
- **Lieu :** Auditoire Pierre de Coubertin.
- **Prévoir :** Nous vous invitons à apporter, si possible, des tartes, un goûter ou des boissons afin de partager un moment convivial toutes et tous ensemble à la fin de la présentation.
- **Responsables :** Marie de Müelenrae (0483/13.02.19) et Laura Santelé (0495/18.27.18) - passeportasbl@gmail.com

Samedi 21 février : Wild Trail - Dropping aventure avec GPS

- Concerne Passeport Défis & Passeport Passion/Aventure -

Prêt pour une expédition à l'aveugle ? Viens découvrir un parcours de chemins forestiers, ruisseaux en plein désert campagnard ! Oseras-tu tenter l'aventure avec nous ?

Informations pratiques :

- **RDVs [!À titre indicatif!] :** 9h15 - Gare de Marloie - Retour +/- 14h00 au même endroit (exemple pour une activité en matinée).
- **Remarque importante :** Les horaires étant susceptibles de changer, veuillez prévoir toute la journée pour cette activité, même si celle-ci ne durera certainement pas une journée entière. Les informations pratiques vous seront communiquées en tant et en heure. Merci pour votre compréhension.
- **Prix :** 37 € (Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPDA1)
- **Lieu :** Jupille-sur-Ourthe (Rendeux)
- **Prévoir :** Gourde, bonnes bottines, vêtements qui peuvent être salis + éventuel pic-nic (voir remarque ci-dessus concernant les horaires).
- **Responsables :** Rosalie Baijot (0470/80.06.57) et Achille Fossoul (0456/93.09.21). - passeportaventure@gmail.com

Mars 2026

Dimanche 8 mars : Après-Midi Paddle à Waterloo

- Concerne Passeport Passion Aventure -

Raquette en main, prépare-toi à découvrir un sport où vitesse, précision et fun s'entremêlent ! Le padel, c'est l'équilibre parfait entre esprit d'équipe et réflexes malins : une balle qui rebondit sur les vitres, des échanges rapides, et surtout beaucoup de rires.

Que tu sois déjà à l'aise sur un terrain ou complètement débutant, cette activité est faite pour toi : le plaisir est immédiat, et les progrès aussi ! Alors... prêt(e) à smasher vers une nouvelle aventure ?

Informations pratiques

- **RDV** : 14h - Tero Padel Club Waterloo - Chau. de Tervuren 389, 1410 Waterloo
- **Prix** : 35 € (Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPA1)
- **Lieu** : Waterloo (ancien Knokke Out de Waterloo)
- **Prévoir** : Tenue sportive, chaussures propres pour le terrain, gourde, petite collation. Le matériel de padel est fourni, mais tu peux apporter ta propre raquette si tu veux.
- **Responsables** : Augustin (0476 35 91 70) et Guillaume (0499 83 76 37)

Dimanche 15 mars : Accrobranche

- Concerne Passeport Aventure et Passion -

Si tu aimes les sensations fortes qu'offrent les hauteurs des arbres et relever des défis dans un cadre magnifique en plein air, alors Passeport vous propose de vous évader le temps d'une journée inoubliable dans l'Aventure Parc de Wavre.

Informations pratiques :

- **RDV** : 10h à l'adresse suivante : Rue Sainte-Anne, 154, 1300, Wavre. Retour à 15h au même endroit.
- **Prix** : 50€ (Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPA2).
- **Lieu** : Aventure Parc à Wavre.
- **Prévoir** : Une tenue de sport, de bonnes chaussures, de l'eau en suffisance, un pique-nique.
- **Responsable** : Antoine Demeure (0477036621) - passeportaventure@gmail.com

Avril 2026

Samedi et Dimanche 4-5 avril : Week-end vélo

- Concerne Passeport Passion Aventure -

L'orée du printemps est une magnifique période pour redécouvrir les routes de campagnes fleuries ! Cette année, nous irons pédaler du côté de Villers-la-Ville, de son abbaye et de ses forêts. La sensation de liberté qu'offre habituellement le vélo sera décuplée puisque nous passerons la nuit au milieu de notre périple. Que tu sois débutant ou cycliste confirmé, si tu aimes l'air frais, la liberté et l'effort collectif, cette activité est faite pour toi !

Informations pratiques :

- **RDV** : Le 4 avril à Villers-la-Ville à 10h - Le 5 avril en milieu d'après-midi soit à Villers-la-Ville, soit dans les environs (l'horaire et les lieux précis seront communiqués aux inscrits suffisamment à l'avance).
- **Prix** : 50€ (Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPA3)
- **Prévoir** : vélo de route standard (voir annexe en fin de programme), sac de couchage (min. 5° confort), matelas pneumatique (léger et compact), vêtements adaptés à la météo, **gilet fluo et casque OBLIGATOIRES**, un pic-nic pour le midi du 4 avril.
- **Responsable** : Achille Fossoul (0456/93.09.21) - passeportaventure@gmail.com

Mai 2026

Dimanche 3 mai : Activités nautiques

- Concerne Passeport Défis & Passeport Passion/Aventure -

Alors que les chaleurs estivales annoncent leur retour, nous vous proposons de fêter cela par un super journée à la côte belge ! Au programme: sports nautiques ! Nous aurons à notre disposition différents calibres d'embarcations, de l'imposant voilier au gracieux paddle ! Prêts moussaillons ? Souquez les artimuses !

Informations pratiques :

- **RDV :** 7h50 à Bxl-Central - 19h à Bxl Central
- **Prix :** 75 € (Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPDA2)
- **Lieu :** WOS Ostende
- **Prévoir :** Un picnic, une bouteille d'eau, un maillot, crème solaire en fonction de la météo, des affaires sèches pour le retour.
- **Responsables :** Albéric Jacomet (0479/05.69.02)

Dimanche 17 mai : Activité Falaise

- Concerne Passeport Passion Aventure -

Que tu sois novice ou déjà un adepte de la grimpe, cette activité est faite pour toi ! Le temps d'une journée, plonge dans l'univers de l'escalade en plein air et laisse-toi surprendre par les sensations qu'elle procure. Grimpe sur des parois naturelles, mets à l'épreuve ta force, ton équilibre et ta concentration, tout en admirant des vues incroyables. Défie-toi, enchaîne les prises et vise les sommets avec fierté. Alors, prêt à relever le défi et à vivre cette aventure ?

Informations pratiques :

- **RDV :** à déterminer
- **Prix :** 60 € (Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPA4)
- **Prévoir :** Une tenue de sport adaptée à la météo, un pique-nique ainsi qu'une quantité d'eau suffisante. Si tu dispose de ton propre matériel d'escalade, tu peux également l'apporter avec toi.
- **Responsables :** Martin Demeure (0470261685) et Antoine Demeure (0477036621) - passeportaventure@gmail.com

Récapitulatif Q2 2025 - 2026 PASSEPORT Passion & Aventure

Pour le paiement des activités, à effectuer AVANT le déroulement de l'activité, nous vous rappelons qu'il est essentiel d'indiquer dans la communication du virement :

- **NOM du jeune - PRÉNOM du jeune - RÉFÉRENCE DE L'ACTIVITÉ** (*Exemple : DUPONT - LOUIS - 2526 - Q2 - PPA1*)

Pour qu'un virement soit bien pris en compte par la trésorerie, celui-ci doit être effectué uniquement sur : **BE38 0359 1130 8472** (compte **PASSEPORT AVENTURE/PASSION**).

Cotisation annuelle obligatoire de 50€ (**Réf. : NOM du jeune - PRÉNOM du jeune - 2526 - cotPPA**). Une erreur de communication pourrait vous être préjudiciable. Les inscriptions en cours d'année font aussi l'objet d'un virement.

Février 2026

Dimanche 15 février : Présentation des raids été 2026	Nous vous invitons à apporter, si possible, des tartes, un goûter ou des boissons afin de partager un moment convivial toutes et tous ensemble à la fin de la présentation.
Samedi 21 février : Wild Trail - Dropping aventure avec GPS	Prix : 37 € (<i>Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPDA1</i>)

Mars 2026

Dimanche 8 mars : Après-Midi Paddle à Waterloo	Prix : 35 € (<i>Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPA1</i>)
Dimanche 15 mars : Accrobranche	Prix : 50 € (<i>Ref. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPA2</i>)

Avril 2026

Samedi et Dimanche 4-5 avril : Week-end vélo	Prix : 50 € (<i>Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPA3</i>)
---	--

Mai 2026

Dimanche 3 mai : Activités nautiques	Prix : 75 € (<i>Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPDA2</i>)
Dimanche 17 mai : Activité Falaise	Prix : 60 € (<i>Réf. : NOM - PRÉNOM - 2526 - Q2 - PPA4</i>)

N'oubliez pas que la participation à au moins une activité par quadrimestre est obligatoire pour pouvoir s'inscrire aux Raids d'été. En ce qui concerne les mini-raids, il est indispensable d'avoir déjà participé à une activité préalable au cours de l'année. Merci pour votre compréhension.

Annexe : le vélo

Transporter ses affaires à vélo

Pour l'activité vélo du 4 au 5 avril 2026, nous n'emporterons **pas** les habituelles charrettes de Passeport. Chacun devra transporter ses affaires soit dans un **sac à dos** (léger, compact et bien accroché au dos), soit dans des **fontes** de vélo. Veillez à n'emportez que le strict nécessaire pour soulager votre dos. Il faut obligatoirement:

- un matelas
- un sac de couchage (min. 5° confort)
- un pic-nic pour le midi du 4 avril.
- une gourde d'eau.

Matériel vélo spécifique

- éventuellement des shorts cycliste (évite le frottement)
- Chaussures de sport au lieu des bottines
- Gants de vélo
- **Veste fluo obligatoire**
- Camelbak et /ou Gourdes de vélos
- **Casque de vélo obligatoire**
- Cadenas
- Vélo de type VTT, un VTC ou un vélo de trekking
- **1 chambre à air adaptée aux roues de son vélo**



Le vélo est bien évidemment un élément essentiel au bon déroulement de ce raid. Il est primordial qu'il soit confortable, en bon état et adapté à une telle aventure. **Surtout à la taille du cycliste !!**

Etant donné que nous passerons quelques jours sur nos montures, **chacun doit se sentir parfaitement à l'aise sur son vélo**. Une bonne taille et une position adéquate sont synonymes de confort et de sécurité.

Il en va de même pour l'état de votre vélo. **Un bon entretien avant le départ** vous évitera des casses et améliorera son rendement. Parmi les points à faire contrôler (par vous ou même votre marchand de vélo) : usure et pression des pneus, réglage des vitesses, usure des plaquettes de freins, réglage des freins,...

Il est également important que le vélo ait suffisamment de vitesses afin d'être à l'aise sur tous les dénivélés. De manière générale, veillez à avoir au minimum deux ou trois plateaux à votre pédalier.

Nous demandons à chacun d'apporter **1 chambres à air adaptées** (attention à la taille) à son vélo.

En guise de conseils

En ce qui concerne le matériel personnel, un choix particulier doit être apporté aux points suivants. Généralement, vous pourrez trouver du matériel convenant sans devoir faire nécessairement des achats spécifiques.

Habillement

- **une sous-couche respirante** : portée directement sur la peau et qui sèche rapidement. Les sous-vêtements techniques et les T-shirts en coton conviennent parfaitement.
- **Une couche chaude régulatrice de température** : idéalement un polar sinon un gros pull te tiendra chaud. Surtout pas de pulls en coton : une fois mouillés, ils ne gardent plus la chaleur.
- **Une surcouche imperméable et coupe-vent** : nous conseillons une veste de type Kway ou GoreTex, si possible respirante. **Pas de toiles cirées**.

Ce système de « 3 couches » permet de s'adapter à toutes les situations, et d'éviter de se mouiller en transpirant.

Gants

Deux possibilités pour les gants (afin qu'ils restent chaud même mouillés) :

Soit : des gants imperméables, type Gore-Tex

Soit : des gants en laine. Cependant, ils séchent plus lentement.

Sac de couchage et matelas

Nous conseillons un sac de couchage avec une température «confort » de 0 à 5°C. Un sac de couchage n'est rien sans un matelas pour bien dormir et s'isoler du sol. L'idéal est un **matelas autogonflant** type « Thermarest ».

Remarque : Si vous devez acheter un nouveau matelas, préférez les nouveaux systèmes à valve aux anciens systèmes à “visse”.

Surtout pas de matelas pneumatiques : bien trop lourds !