



# LISTE D'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

## *L'AVENUE DES VOLCANS*

Un bon équipement est l'une des clés d'un voyage réussi. Il protège et assure notre confort, même dans les conditions les plus rudes. Prenez le temps de lire attentivement la liste et de sélectionner votre matériel : il fait toute la différence.

Choisissez du matériel durable, éthique et réutilisable, cela contribue à limiter l'impact sur l'environnement. Acheter d'occasion ou se faire prêter certains items est également une excellente option.

Cette liste a été conçue avec soin, spécialement pour votre voyage.

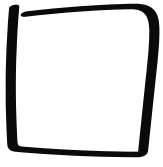
### **Nota Bene :**

- Les photos servent uniquement de référence pour illustrer les types ou modèles proposés.
- Les quantités ne sont pas précisées : chacun.e ajuste selon ses besoins. L'essentiel, c'est de voyager léger, en prévoyant quelques lavages si nécessaire.
- Vérifiez les limites de poids et les consignes spécifiques dans la section « Bagages » du carnet de voyage. L'idée reste simple : emporter l'essentiel, sans superflu.
- Avant le départ, consultez votre médecin ou votre pharmacien pour obtenir des conseils personnalisés sur les médicaments à emporter : anti-nauséeux, antidiarrhéiques, antiacides, anti-inflammatoires, etc. Assurez-vous de bien connaître le dosage de chaque médicament et les situations qui nécessitent une consultation médicale.
- Les montants suggérés des pourboires sont indiqués dans la section "Détails" du site internet. Tout sera aussi expliqué lors de la rencontre pré-départ.

Bons préparatifs,  
**L'équipe Karavaniers**

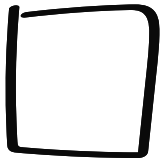


## TÊTE



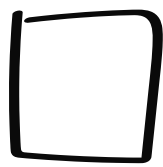
### Casquette ou chapeau - Essentiel

Protection solaire essentielle. Optez pour une matière synthétique pour un séchage rapide et un confort optimal en trek.



### Tuque mince - Essentielle

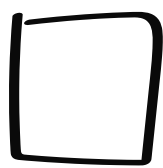
En laine ou en fibre synthétique. Légère et compacte, parfaite pour les soirées fraîches ou les matinées en altitude.



### Foulard ou Buff® - Essentiel

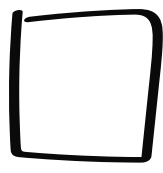
Bandana en coton ou en matière synthétique. Utile contre le soleil, le vent ou la poussière, selon les conditions.

## HAUT DU CORPS



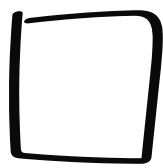
### T-shirt - Essentiel

En laine mérinos ou en tissu synthétique. Léger et respirant, parfait comme première couche ou porté seul par temps chaud. Confortable en trek comme en ville. À éviter : le coton, qui retient l'humidité.



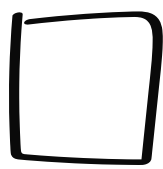
### Chandail (sous-vêtement long) - Essentiel

Manches longues et léger, idéal comme première couche. Laine mérinos ou synthétique, pour chaleur et respirabilité.



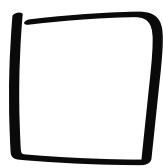
### Chandail chaud - Essentiel

En laine mérinos, polaire (Polartec 100 ou équivalent) ou autre fibre douce et isolante, avec ou sans fermeture éclair. Confortable et respirant, il garde la chaleur même par temps frais. Un gilet de laine peut aussi très bien convenir.



### Manteau imper-respirant - Essentiel

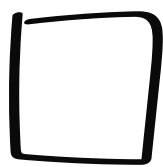
Respirant, type Gore-Tex ou équivalent, sans isolation, avec capuchon. Indispensable pour randonner sous la pluie ou contre le vent.



### Doudoune mince - Essentiel

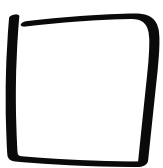
Isolant léger en duvet (très compressible) ou en fibre synthétique. Idéale pour les pauses par temps froid ou les soirées au campement.

## MAINS



### Gants minces - Essentiels

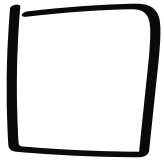
Première couche sous des gants imperméables ou à porter seuls par temps frais. En laine polaire mince ou matériau similaire, pour chaleur et légèreté.



### Surgants imperméables - Facultatifs

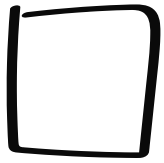
Coquille souple 100% imperméable et respirant, suffisamment grande pour des gants mince, avec paume en cuir ou caoutchouc pour une meilleure prise. Certains modèles ont une doublure intérieure.

## BAS DU CORPS



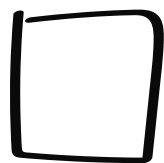
### Sous-vêtements - Essentiels

Culottes, caleçons, boxers, brassières et soutiens-gorge. Choisissez des tissus respirants et à séchage rapide, qui restent confortables tout au long de la journée et se lavent facilement en voyage.



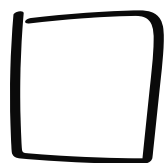
### Sous-vêtement long (mince) - Essentiel

Collant léger en laine mérinos ou en tissu synthétique. Parfait comme première couche en journée ou pour dormir au chaud. Épaisseur recommandée : 150 à 200 g/m<sup>2</sup>.



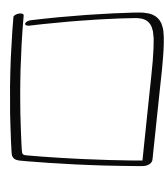
### Pantalon de marche - Essentiel

Confortable, léger et respirant, en tissu synthétique à séchage rapide. Parfait pour randonner au quotidien.



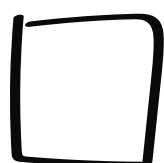
### Pantalon imper-respirant - Essentiel

Avec membrane Gore-Tex ou équivalent, léger et souple. Protège bien du vent et de la pluie. Zips latéraux pratiques pour l'enfiler sans enlever les chaussures.



### Short - Facultatif

Léger et respirant, idéalement en tissu synthétique qui sèche vite et reste agréable même sous la chaleur ou lors de la marche.

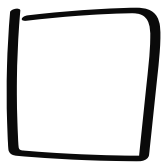


### Maillot de bain - Essentiel

Pratique pour les occasions où la baignade est possible, afin de profiter pleinement de certains lieux tout au long du voyage.

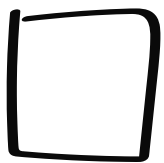
# Équador

## PIEDS



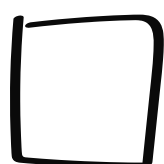
### Tongs ou babouches - Facultatifs

Les célèbres tongs avec la bride en V passant entre les orteils, idéales pour la douche ou pour se détendre. On peut l'appeler autrement aussi, comme des Flip-Flop, ou babouche.



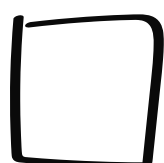
### Moufflons ou pantoufles isolées - Facultatifs

Bottillons souples isolés en matière synthétique ou en duvet, parfaits pour profiter des belles soirées froides autour du campement ou en refuge.



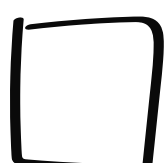
### Bas de randonnée - Essentiels

Choisissez des bas adaptés et testés avant le départ. Ils doivent bien rester en place, garder vos pieds au sec et au chaud, tout en prévenant les ampoules.



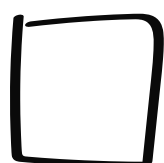
### Souliers de marche - Facultatifs

Chaussures conçues pour la randonnée ou la course en sentier, offrant bon soutien des chevilles et robustes pour la montagne. Idéalement équipées d'une membrane Gore-Tex ou autre imperméable, avec une isolation pour garder la chaleur.



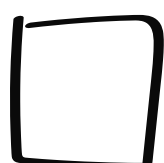
### Bottes de randonnée - Essentielles

Conçues pour offrir un soutien optimal de la cheville sur terrain inégal et rocailleux, tout en garantissant une bonne imperméabilisation. Si elles sont neuves, pensez à les assouplir avant le trek afin d'éviter les ampoules.



### Guêtres de randonnée - Facultatifs

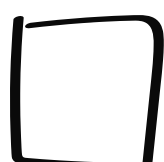
Courtes, en tissu imperméable (Gore-Tex® ou équivalent), elles couvrent la botte juste au-dessus de la cheville. Idéales par temps pluvieux, sur terrain boueux ou sablonneux, elles protègent efficacement contre l'humidité et la poussière.



### Bottes de caoutchouc - Facultatifs

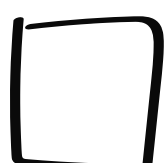
Bottes de pluie hautes jusqu'au genou, parfaites pour garder vos pieds au sec et au chaud, en terrain boueux ou lors d'une sortie en kayak en eau froide. Prévoyez une taille au-dessus pour porter des chaussettes chaudes.

## SACS



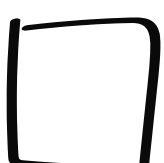
### Sac à dos 30-50L - Essentiel

Confortable et bien ajusté grâce à sa ceinture et son design ergonomique. À tester une fois chargé ! Parfait pour les treks de plusieurs jours ou les randonnées soutenues. Vérifiez s'il passe en cabine.



### Sac de voyage souple 90L - Essentiel

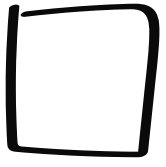
Pratique et léger, ce sac souple d'environ est parfait pour vos affaires de voyage. Karavaniers propose en exclusivité le sac souple, testé sur le terrain. Contactez-nous pour le réserver!



### Sacs de compression - Facultatifs

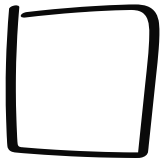
Pochette en nylon munie de sangles, conçue pour réduire le volume de son contenu. Idéale pour comprimer un sac de couchage ou des vêtements et ainsi optimiser l'espace dans votre sac. Testez le bon volume avant.

## HYGIÈNE



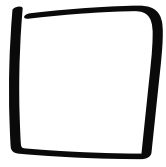
### Baume à lèvres - **Facultatif**

Avec protection solaire. Les variations de température, le soleil et le vent peuvent endommager les lèvres, une zone particulièrement fragile. Permet de prévenir les gerçures et de maintenir le confort lors des activités.



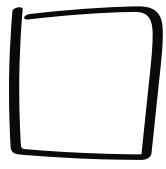
### Crème hydratante - **Facultative**

Pour les mains, le corps et le visage, afin de protéger et nourrir la peau exposée aux éléments. Permet de prévenir sécheresse, tiraillements et inconfort lors des activités en extérieur.



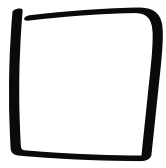
### Crème solaire - **Essentielle**

Indispensable pour une protection efficace contre les rayons UV. Privilégier une formule résistante à l'eau, sans parfum, avec un FPS de 45 ou plus. Compter environ 100 ml par semaine de voyage pour assurer une protection suffisante.



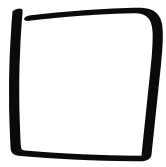
### Désinfectant pour les mains - **Facultatif**

Petit flacon pratique pour garder les mains propres en voyage ou en pleine nature, même loin de l'eau. Utile pour se protéger et protéger les autres, tout en limitant le contact avec les germes.



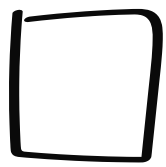
### Papier hygiénique - **Essentielle**

Pratique pour les besoins quotidiens, particulièrement lors des randonnées ou dans les destinations où il peut être absent dans les lieux publics.



### Trousse de toilette - **Essentielle**

L'essentiel en petits formats pour l'hygiène quotidienne : brosse à dents, dentifrice, soie dentaire, savon et shampooing, déodorant, coupe-ongles, rasoir, etc... Privilégier des produits respectueux de l'environnement.

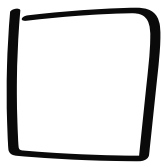


### Débarbouillette - **Essentielle**

Serviette de voyage compacte et à séchage rapide, pratique pour se sécher ou se rafraîchir en chemin, après une baignade ou une longue journée en nature. Les lingettes peuvent dépanner en dernier recours, mais elles génèrent des déchets.

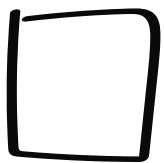


## ACCESSOIRES



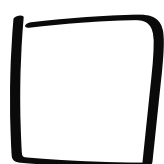
### Adaptateur multiprise - **Facultatif**

Branchez plusieurs appareils à la fois grâce à un adaptateur compatible avec toutes les prises. Parfait pour téléphone, caméra et autres appareils électroniques en voyage.



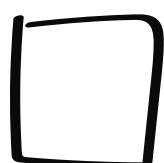
### Batterie externe - **Facultative**

Petite batterie permettant de recharger les appareils électroniques (téléphone, caméra, GPS, etc.) en l'absence de prise électrique. Indispensable pour garder les équipements chargés tout au long des journées de voyage.



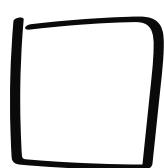
### Bâtons de marche - **Facultatifs**

Ajustables pour tous types de terrain, ces bâtons télescopiques améliorent la stabilité et facilitent la marche. Pensez à protéger les pointes pendant le transport et prendre des embouts.



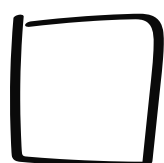
### Couteau - **Facultatif**

Modèle repliable avec sécurité recommandé. Couteau suisse ou Opinel® adaptés pour couper, bricoler ou préparer le matériel en voyage.



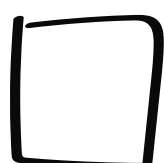
### Mousquetons - **Facultatifs**

Permettent d'accrocher gourde ou autres objets utiles pour les garder à portée de main.



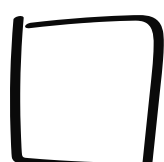
### Lampe frontale - **Essentielle**

Éclaire la nuit tout en gardant les mains libres, pratique pour le campement, ou toute activité dans l'obscurité. Il est recommandé d'emporter des piles de rechange et de rapporter celles usagées pour limiter l'impact environnemental.



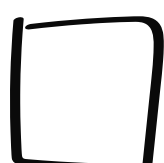
### Gourde - **Essentielle**

Les modèles à large goulot, comme Nalgène®, facilitent le remplissage. Permettent de rester hydraté-e tout en réduisant l'usage de plastique dans les pays visités. Il est recommandé de prévoir une capacité totale de 2 à 3L d'eau par jour.



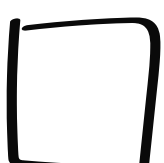
### Sac-gourde - **Facultatif**

Sac d'une capacité de 1 à 3L avec boyau et embout, idéalement isolé contre le gel par températures sous zéro (type CamelBak®). Permet de s'hydrater facilement en déplacement. Une hygiène rigoureuse est importante!



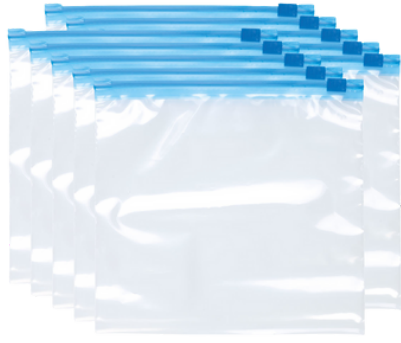
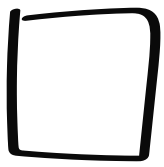
### Thermos - **Facultatif**

Bouteille isotherme en acier inoxydable à double paroi, 1L. Idéale pour préparer et emporter une boisson chaude, comme du thé, lors de vos pauses tout au long de la journée.



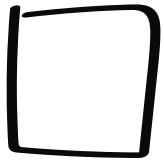
### Lunettes de soleil - **Essentielles**

Modèle de qualité avec protection optimale contre les rayons UVA et UVB. Un cordon permet de les maintenir et d'éviter toute chute, pratique lors des activités en extérieur ou par temps venteux.



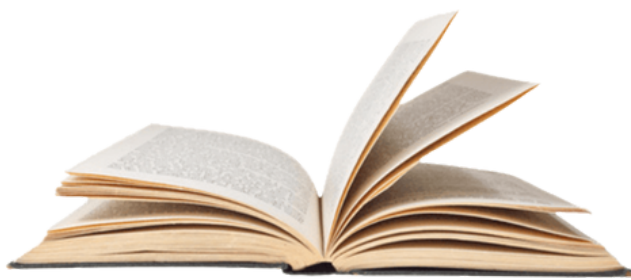
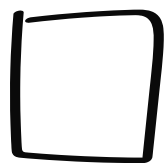
### Sacs refermables - **Facultatifs**

Sacs de type Ziploc® ou sacs étanches de plein air, de différentes tailles, résistants et pratiques. Ils permettent de protéger efficacement vos affaires de l'humidité et de les garder au sec, quelles que soient les conditions.



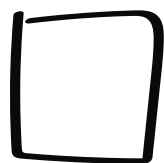
### Ruban adhésif - **Facultatif**

Type Duct Tape® ou Gorilla®, solide et résistant, utile pour réparer du matériel, fixer des éléments ou renforcer des équipements. Enroulé autour d'un bâton de marche, il reste facilement accessible pour une utilisation rapide.



### Divertissement - **Facultatif**

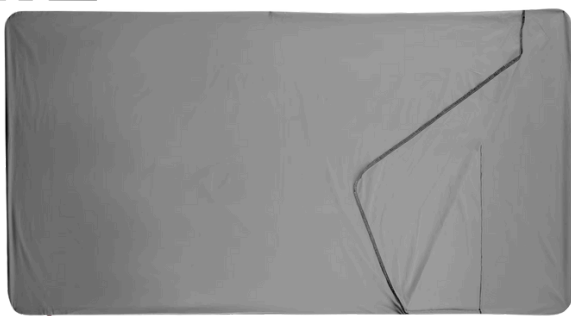
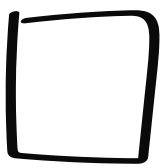
Livres, musique, crayons, jeux ou autres activités pour passer le temps. Utile lorsque le mauvais temps s'invite ou que le trajet s'éternise, pour maintenir le moral et occuper les moments d'attente.



### Petit isolant de mousse - **Facultatif**

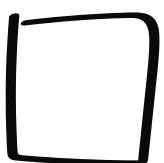
Morceau de matelas de sol type Z Seat® d'environ 30-35 cm. Il offre isolation et confort pour vous asseoir sur des roches froides ou un sol humide.

## SOMMEIL



### Drap d'auberge - **Facultatif**

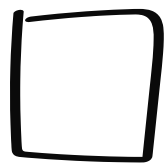
Drap léger cousu en « pochette », idéal pour dormir en refuge ou en camping lors des nuits chaudes.



### Bouchons à oreilles - **Facultatifs**

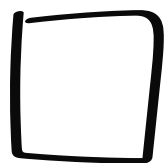
Parfaits pour réduire les bruits gênants, comme les ronflements du voisin, et assurer un sommeil réparateur en voyage.

## NUTRITIONS



### Électrolytes - **Facultatifs**

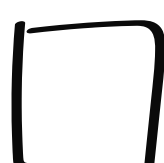
Sous forme de cristaux de réhydratation ou de comprimés, parfois aromatisés, permettant d'assurer une hydratation optimale. Remplacent les sels et minéraux perdus lors de la transpiration à l'effort.



### Collations - **Facultatifs**

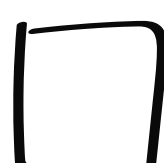
Barres tendres, mélanges de noix, chocolat ou autres encas adaptés à l'aventure. Une petite portion par jour (1 barre tendre ou 50g de noix) suffit pour un appétit moyen.

## DOCUMENTS



Assurez vous d'emporter vos documents essentiels : passeport (valide au moins 3 à 6 mois après votre retour, selon la destination), carte de débit ou de crédit, ainsi que des copies numériques de votre assurance voyage, carnet de vaccination, billet d'avion et tout autre document important sur votre cellulaire. Pensez également à prévoir un montant pour les pourboires, appréciés sur place.

## SANTÉ



### Trousse de premiers soins - **Essentielle**

Apportez une trousse de secours compacte, adaptée à votre santé, vos besoins et votre destination. Avant le départ, consultez votre médecin pour des conseils sur les médicaments à emporter : anti-nauséux, antidiarrhéiques, antiacides, anti-inflammatoires, etc. Ajoutez aussi l'essentiel pour les petits bobos : pansements, désinfectant, compresses, produits pour ampoules et petites coupures.