

NICOLAS FELGER

Liste de Matériel pour l'Aventure "Osez l'Impossible"

Bienvenue dans l'aventure « Osez l'Impossible » ! Dans quelques jours, tu vas te lancer dans une expérience unique, en plein cœur du Haut Atlas marocain, où chaque pas te rapprochera de ton plein potentiel. Pour vivre cette ascension et dépasser tes limites en toute sécurité, le bon équipement est essentiel.

Cette liste de matériel a été pensée pour que tu sois paré à toutes les conditions que tu rencontreras en montagne : vent, froid, altitude, mais aussi les moments d'effort intense et de récupération. Chaque élément va t'aider à vivre pleinement cette expérience, alors prends le temps de préparer chaque détail avec soin.

1. Équipement de Montagne Essentiel & Vêtements Techniques

- Veste coupe-vent et imperméable (idéalement respirante)
- Pantalon de randonnée adapté aux froid, vent, pluie
- Gants thermiques et bonnet chaud
- Sous-vêtements technique en microfibre (respirants)
- Polaire chaude ou doudoune légère
- Écharpe ou cache-cou
- Chaussettes chaudes
- Bonnes chaussures de randonnée : Protection neige, Goretex, isolantes, chaudes et très confortables

Bien choisir son matériel : Le matériel en montagne est essentiel, cela peut vite être vraiment problématique lorsque nous sommes mal équipé (chaussures, protection contre le froid, le soleil...). Teste ton équipement à l'avance pour éviter les surprises et si besoin n'hésite pas à me poser la moindre question par mail (aventures@nicolasfelger.com), je suis à ta disposition.

Il n'y a pas de questions bêtes car il vaut mieux prévenir que guérir, et encore plus en montagne.

Mention particulière pour les chaussures à tester et assouplir : **on ne part JAMAIS en expédition avec des chaussures neuves !**

Rappel : Le matériel technique vous sera prêté, inutile d'emmener Bâtons/Crampons/Piolet/Lampe frontale

2. Protection contre les Éléments

- Crème solaire SPF 50
- Lunettes de soleil (indice UV 3 minimum)
- Casquette

3. Matériel Pratique

- Sac de couchage pour dormir au refuge
- Gourde ou système d'hydratation (1 litre minimum)
- Sac à dos de randonnée confortable (minimum 40 litres)

ATTENTION : Ne venez surtout pas avec une valise ou un sac de voyage, mais un seul et unique sac à dos avec lequel vous allez vivre pendant 3 jours/3 nuits, car vous allez le porter sur votre dos pendant 3 jours.

