Quel matériel emporter pour une randonnée ?

Pour une randonnée à la journée

Tête

☐ Bonnet
☐ Casquette ou chapeau (soleil)
☐ Lunettes de soleil
☐ Crème solaire, indice > 30
☐ Bâton à lèvres

Haut du corps

☐ 1 maillot de corps manches longues
☐ 1 maillot de corps manches courtes
☐ 1 veste technique en tissu imperméable et respirant
☐ 1 veste polaire
☐ 1 paire de gants légers

Bas du corps

☐ 1 sous-vêtement court
☐ 1 pantalon de randonnée modulable en short
☐ 1 paire de chaussures de randonnée (tige haute)
☐ 1 paire de chaussettes légères

Accessoires

☐ Sac à dos de randonnée (30 à 40 litres)
☐ Bâtons télescopiques
☐ Gourde
☐ Couteau multifonctions
☐ Lampe frontale
☐ Appareil photo + batteries chargées + cartes mémoires vides
☐ Fond de sac de l'encadrant (1 brin de corde, 3 mousquetons à vis, anneaux de sangles, trousse médicale collective)
☐ Carte, topo
☐ Boussole, altimètre, sifflet + GPS

Pour une randonnée de plusieurs jours, on ajoute...

☐ 1 foulard
☐ 1 maillot synthétique à manches longues
☐ 1 maillot de corps manches courtes
☐ 1 maillot de corps manches courtes en coton
☐ 1 chemise légère en coton
☐ 3 sous-vêtements courts (coton ou synthétique)
☐ 1 collant léger
☐ 1 pantalon imperméable et respirant
☐ 2 paires de chaussettes légères
☐ 1 paire de chaussettes chaudes
☐ 1 paire de guêtres (neige)

Accessoires

☐ Sac de couchage chaud (-15°/-20°)
☐ Matelas autogonflant + kit de réparation (colle et tissus)
☐ Sacs plastiques (protection des vêtements contre la pluie)
☐ Parapluie ou cape de pluie

Santé et hygiène

☐ Médicaments personnels
☐ Trousse médicale
☐ Trousse de toilette
☐ Papier hygiénique + briquet
☐ Mouchoirs en papier
☐ Serviette de voyage (séchage rapide)
☐ Shampoing solide
☐ Lingettes
☐ Bouchons d'oreilles

Pour un trek en altitude, on ajoute...

☐ Sac de voyage robuste (60 à 80 litres)
☐ Cadenas + clefs en double
☐ Sacoche banane (argent, passeport, billet d'avion)
☐ Carnet + crayon
☐ Matériel de campement (s'il n'est pas fourni par l'agence)
☐ 1 doudoune en plume ou synthétique (confort au bivouac)
☐ 1 paire de moufles ou gants chauds
☐ 1 collant polaire
☐ 1 paire de chaussettes chaudes
☐ 1 paire de sandales, espadrilles ou baskets légères
☐ Piles de rechange (frontale)

Liste complémentaire personnelle

☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....