



Check-list : avez-vous pensé à prendre tout votre matériel ?

Check-list n°2 - Randonnée sur plusieurs jours

Indispensable

Vêtements

- Sac à dos
- Housse de sac anti-pluie
- Chaussures de randonnée
- Chaussettes de randonnée (avec rechange)
- Sous-vêtement(s) (avec rechange)
- Pantalon ou short de randonnée
- Pantalon de pluie
- Tee shirt technique
- Polaire ou doudoune
- Veste de pluie
- Tour de cou (contre le soleil ou le froid)

Couchage

- Tente
- Sac de couchage
- Matelas
- Vêtements de bivouac (haut et bas thermiques)

Hygiène

- Serviette en microfibre
- Savon
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Papier hygiénique
- Sacs plastiques (poubelles)

Cuisine

- Réchaud
- Combustible pour réchaud (gaz, alcool...)
- Briquet et allumettes
- Popote, couverts, tasses
- Système de purification d'eau
- Nourriture

Facultatif

- Coupe-vent léger
- Tongues
- Maillot de bain

Facultatif couchage

- Oreiller gonflable
- Drap de sac – Sursac
- Boules Quies

Facultatif Hygiène

- Pelle à chat
- Lingettes hygiéniques
- Stick à lèvres

- Eau – gourde ou poche

Sécurité et confort

- Carte IGN – Topo
- Boussole
- Lampe frontale + piles
- Kit de secours
- Couteau multifonctions
- Mouchoirs
- Sifflet
- Papiers (Identité + carte vitale + argent)
- Téléphone
- Montre
- Kit de réparation (cordelette, duct tape...)
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Sacs ZIP étanches (pour papiers, téléphone, carte)
- Sacs plastiques (protection contre l'humidité)

Sortie hivernale

- Tee shirt manches longues
- Gants
- Bonnet
- 2ème couche thermique
- Guêtres
- Raquettes
- Pantalon d'hiver/Legging chaud
- ARVA

Facultatif Sécurité et confort

- Bâtons de randonnée
- GPS
- Appareil photo + objectifs
- Jumelles
- Anti-moustiques
- Protège carte
- Stylo + carnet
- Livre

Facultatif Sortie hivernale

- Echarpe
- Cagoule