



Liste du matériel de rando

	☒	Remarques
Randonnée à la journée		
Portage		
Sac à dos 20/30L		
Vêtements		
Lunettes de soleil		
Chapeau		
Chaussures		
Polaire		
Coupe-vent / poncho		
Et suivant la saison...		
Veste de montagne, Bonnet, Gants, Etc...		
Orientation		
Boussole		
GPS		
Cartes IGN		
Nourriture		
1.5 L d'eau (minimum)		
Casse-croûte		
Hygiène, Pharmacie		
Crème solaire		
Sopalin / PQ		
Autres		
Bâtons		
Téléphone (chargé !)		
Ficelle, cordelette		
Couteau		
Briquet		
Carte identité		
Chèque, Carte bancaire et monnaie		
Appareil Photo (à vous de voir)		
Randonnée sur plusieurs jours		
<i>Les éléments de cette 2ème liste sont à adapter en fonction de l'autonomie et de la durée du trek et devront être rajoutés la précédente liste,</i>		
Portage		
Sac à dos 50/60 L		
Vêtements		
Vêtements de rechange en +		
Chaussettes,		
Tee-shirt,		
Sous-vêtements.		
Orientation		
Idem		
Nourriture		
0,5 à 1 L d'eau supplémentaire		
x Repas en fonction du nbre de jours de rando		
Réchaud, Popotte, Couverts		
Hygiène, Pharmacie		
Brosse à dents, dentifrice, savon, petite serviette		
Médicaments anti-douleur, anti-inflammatoire, pansements.		
Bouchons pour les oreilles.		
Eventuels traitements en cours...		
Couchage		
Sac de couchage, sac à viande		
Matelas		
Tente		
Autres		
piles de rechanges pour les # appareils		
Sacs Poubelle 2 ou 3 de tailles différentes		
Pastille de chlore pour l'eau de source		
Lampe		
Stylo, papier		