



# *Check-list rando montagne ou comment ne rien oublier...*

*C'est la grande question avant le départ en montagne : ai-je pensé à tout ?  
Alors un petit pense-bête pour vous aider.*

---

## **Randonnée sur 1 jour**

### **ÉQUIPEMENT**

- Sac à dos
- Bâtons de randonnée
- Lunettes de soleil
- Chapeau / casquette
- Crème solaire, stick lèvres, ...
- Sac pour transporter le matériel dans les voitures

### **VÊTEMENTS**

- Chaussures de randonnée adaptées
- Chaussettes de marche
- Pantalons / short de randonnée
- T-shirt technique
- T-shirt de rechange
- Veste polaire ou doudoune légère
- Veste imperméable contre la pluie (attention le temps change très vite en montagne !), cape de pluie
- Chapeau / casquette pour protection soleil.

### **ALIMENTS**

- Repas du midi
- Gourde à eau
- Couteau multifonctions, cuillère, fourchette
- Barres céréales, fruits secs, ...

### **DIVERS**

- Téléphone portable chargé et application cartographique de rando + batterie externe de secours
- Trousse de premiers secours
- Couverture de survie
- Appareil photos
- Papiers d'identité, porte-monnaie
- Ordonnance si traitement
- Sifflet (pour signaler votre présence en cas de problème).
- Mouchoirs
- Sacs plastiques pour les déchets

## Rando sur plusieurs jours

### ÉQUIPEMENT

- Sac à dos 40 litres mini
- Bâtons de randonnée
- Housse de pluie pour le sac
- Sac de couchage, "sac à viande"
- Lampe frontale
- Lunettes de soleil
- Chapeau / casquette
- Crème solaire, stick lèvres, anti moustique ...
- Sac pour transporter le matériel dans les voitures

### VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée
- Chaussettes de randonnée
- Chaussons pour le refuge (même s'il y en a souvent sur place)
- Pantalons / short de randonnée (prévoir un pantalon long en cas de fraîcheur)
- T-shirts techniques
- Veste polaire ou doudoune
- Veste imperméable, cape de pluie
- Bonnet
- Gants légers
- Tenue de nuit
- Tenue de rechange dans la voiture

### ALIMENTS

- Repas du premier jour (prévoir l'organisation des jours suivants)
- Gourde à eau
- Couteau multifonctions, cuillère, fourchette
- Barres céréales, fruits secs, ...

### DIVERS

- Téléphone portable, chargeur et application cartographique de rando
- Trousse de premiers secours
- Couverture de survie
- Papiers d'identité, porte-monnaie
- Sifflet
- Trousse de premiers secours, pansements pour les ampoules au pied
- Ordonnance en cas de traitement, nécessaire en cas d'allergies notamment piqures de guêpes
- Mouchoirs
- Nécessaire de toilette, serviette
- Appareil photos, chargeurs
- Papiers d'identité, permis de conduire

**Petites astuces sac à dos :**

- Placer les objets les plus lourds (nourriture, eau...) près de votre dos pour maintenir le centre de gravité au corps
- Placer les objets les plus légers sur le haut du sac
- Garder sa gourde bien accessible