

# LA LISTE D'ÉQUIPEMENT

## MATÉRIEL DE BASE

Bottes de randonnée pédestre ou souliers de marche

Bâtons de marche télescopiques (fortement recommandés)

Sac à dos (minimum 20 litres)



## ORIENTATION

Carte des sentiers du lieu de la sortie

Boussole (facultatif)

GPS (facultatif)

Montre altimètre (facultatif)



## VÊTEMENTS ADAPTÉS À LA SAISON

Chaussettes (recommandé : tissu synthétique ou laine)

Pantalon ou short léger

Sous-vêtement long

Chandail à manches courtes et/ou longues

Veste isolante

Coupe-vent imperméable

Casquette

Foulard tubulaire et/ou tuque et cache-cou

Gants



## EFFETS PERSONNELS, SÉCURITÉ ET AUTRES

Système de communication (téléphone cellulaire ou satellitaire)

Trousse de premiers soins personnelle

Lunettes de soleil

Crème solaire

Désinfectant pour les mains

Papier de toilette

Petite pelle de jardin (truelle)

Sacs pour déchets personnels

Appareil photo (facultatif)

Lampe frontale et pile supplémentaires

Trousse de réparation adaptée à son équipement

5 m de cordelette de 3 mm

Carte d'assurance maladie

Outils multifonctions

Sifflet

Briquet

Insectifuge



## ALIMENTATION

Lunch et collations

Bouteilles résistantes (type Nalgène) ou sac d'hydratation

Thermos 500ml (facultatif)

