

LISTE DES ARTICLES ESSENTIELS EN RANDONNÉE PÉDESTRE

VOICI LA LISTE DES CHOSES À APPORTER
LORS D'UNE RANDONNÉE EN PLEIN AIR

VÊTEMENTS

- T-shirt en laine synthétique ou en laine mérinos (n'absorbe pas l'humidité et sèche rapidement)
- Pantalon ou short en laine synthétique
- Souliers ou bottes de randonnée
- Chaussettes en laine synthétique ou mérinos (jamais en coton)
- Couvre-chef (chapeau, casquette ou bandana)
- Lunettes de soleil
- Tuque et mitaines, si l'on gravit de hauts sommets

DANS NOTRE SAC À DOS (capacité de 20 à 30 L)

- Coupe-vent imperméable (peu importe la météo, on l'emporte au cas où!)
- Veste en laine polaire (la température change vite dans la nature)
- Carte des sentiers
- Trousse de premiers soins
- Lampe de poche ou lampe frontale
- Briquet ou allumettes
- Petit couteau ou canif
- Crème solaire
- Chasse-moustiques
- Eau, au moins 1,5 L par personne
- Nourriture (noix, fruits secs ou barres tendres)
- Papier hygiénique (c'est drôlement utile!)
- Sac à ordures, pour rapporter nos déchets
- Sifflet pour alerter les autres randonneurs en cas de blessure

EXTRAS

- Appareil photo
- Jumelles
- Thermos pour breuvage chaud
- GPS
- Téléphone cellulaire (pratique en cas d'urgence)
- Bâtons de randonnée
- Coussin (pour dorloter nos fufoues quand on pique-nique en montagne)
- Seconde paire de chaussettes, au cas où la première serait mouillée
- Désinfectant pour les mains (de type Purell)
- Médicament anti-inflammatoire
- Morceau de duct tape (peut réparer n'importe quoi... ou protéger des ampoules!)
- Tout ce qui fait notre bonheur (chocolat, bœuf jerky, etc.)

