

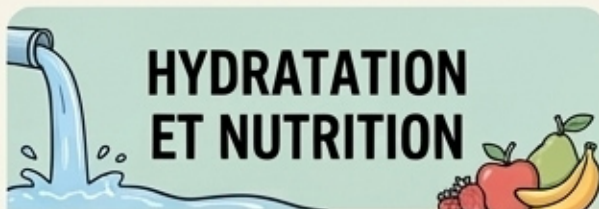


CHECK-LIST COMPLÈTE DE L'ÉQUIPEMENT POUR UNE RANDONNÉE À LA JOURNÉE



S'ÉQUIPER

- ☐ **Sac de randonnée :** Adapté à votre sortie et à votre morphologie
- ☐ **Chaussure de randonnée :** Indispensable, mais j'en ai déjà vu les oublier !
- ☐ **Bâtons de randonnée :** optionnel
- ☐ **Vêtements :**
 - ☐ **Veste coupe-vent / imperméable** (Goretex) :
 - ☐ **Couche chaude :**
 - ☐ **Casquette ou bonnet :** Pour le repas ou les petits dépannages.
 - ☐ **Gants :** indispensable en automne et hiver.



HYDRATATION ET NUTRITION

- ☐ **Eau :** Minimum 1,5L à 2L par personne (gourde ou poche à eau).
- ☐ **Pique-nique :** Privilégiez des aliments digestes.
- ☐ **En-cas :** Barres énergétiques, fruits secs ou oléagineux pour les coups de mou.
- ☐ **Sac pour déchets :** on respecte la nature, on ne jette rien !



SÉCURITÉ ET SANTÉ (Le "fond de sac")

- ☐ **Trousse de secours :** Pansements spéciaux ampoules, désinfectant, compresses.
- ☐ **Couverture de survie :** Un indispensable ultra-léger qui peut sauver des vies.
- ☐ **Protection solaire :** Crème solaire indice 50, lunettes de catégorie 3 ou 4, casquette.
- ☐ **Lampe frontale :** Même si vous prévoyez de rentrer avant 16h !
- ☐ **Lunettes de soleil :** Même par temps couvert, le soleil peu être redoutable pour vos yeux.
- ☐ **Couteau multifonction :** Les célèbres couteaux Victorinox vous rendront bien des services.



ORIENTATION ET OUTILS

- ☐ **Carte IGN ou application GPS :** Attention, téléchargez vos cartes hors-ligne car le réseau capte mal en Haute-Savoie. Une carte IGN papier en sécurité est toujours un plus.
- ☐ **Batterie externe :** Pour ne pas tomber en panne de smartphone.
- ☐ **Sifflet :** Souvent intégré à la boucle de poitrine de votre sac.
- ☐ **Boussole :** Un indispensable selon moi (et savoir s'en servir)

