



# CHECK-LIST RANDONNÉE ESTIVALE

## MATÉRIEL TECHNIQUE INDIVIDUEL

- paire de bâtons télescopiques + rondelles été + embouts
- sac à dos
- sangles diverses pour attacher du matos sur le sac
- casque si chutes de pierres éventuelles
- pose-cul (morceau de tapis de sol carré pour s'asseoir)
- sursac à dos

## MATÉRIEL TECHNIQUE COLLECTIF

- couteau de canyon + mousqueton
- corde de randonnée de 30m selon + 3 mousquetons + 2 sangles 120cm

## EQUIPEMENT DE BASE

- lunettes de soleil type glacier UV4
- pharmacie + crème solaire + stick à lèvres
- PQ dans ziploc + ziploc pour PQ usagé + mini-pelle
- boules Quiès + masque selon
- carte vitale + carte Vieux Campeur + ID + CB + permis de conduire + argent liquide (+ 1 chèque pour le gardien du refuge selon)
- téléphone portable chargé + powerbank + câble
- sifflet + cyalume + lifeflag selon
- jeux de société (yams et autres petits jeux)
- dentifrice + brosse à dents
- couverture de survie + frontales avec piles neuves
- topo + carte IGN + protection de carte + boussole + GPS + montre altimètre

## TENUE VESTIMENTAIRE

- pantalon + ceinture ou short
- 2 paires chaussettes dont 1 chaude
- culotte ou slip
- casquette ou chapeau
- collant thermique
- t-shirt technique manches longues + 1 manches courtes
- veste légère en duvet ou primaloft
- buff ou bonnet léger
- sous-gants + windmit'n de CAMP
- veste coupe-vent ultra-légère + veste type Gore-Tex
- guêtres si boue ou pluie
- si formule guêtres + short = dans ce cas rajouter une paire de chaussettes légères mais hautes type équitation
- chaussures de rando
- sac étanche pour mettre ses affaires dans le sac à dos + housse pour rangement spécifique
- crocs ou sandales pour le bivouac
- rajouter un shorty en lycra sous le short si fraîcheur

## ALIMENTATION

- réchaud + gaz + paravent + allume-feu si réchaud à bois + kit d'allumage survie
- popotte + couverts + gobelets + flasque apéro + housse à popotte
- paille solide pour boufadou si réchaud à bois
- sac poubelle
- micropur et/ou filtre à eau
- gourdes et/ou poche à eau
- barres énergétiques + alimentation

## MATÉRIEL DE BIVOUAC

- abri de secours pour point chaud
- tente + bâche au sol
- sac de couchage dans sac étanche + sac à viande
- 1 tapis de sol + housse de gonflage
- hamac + bâche + mousquetons + cordelettes selon
- gants en cuir + scie pliante Bahco si abri + paracorde
- savon naturel type Nomas

## DANS LA VOITURE

- balayette
- bac plastique pour équipement sale
- bouteille d'eau et de quoi manger pour le retour
- chaussures confortables et chaussettes propres

## DIVERS

- carnet de voyage + crayon ou stylo
- matériel photo/vidéo/son
- housse téléphone portable
- jeux de société