



## Équipement de base

### Randonnée en montagne et randonnée alpine

#### Matériel technique

- Sac à dos en fonction de la course (un ou plusieurs jours, 20-40 litres)
- Bonnes chaussures de marche avec un profil bien marqué
- Bâtons télescopiques / bâtons de randonnée
- Cartes topographiques, cartes de randonnées
- Evt boussole, ou GPS avec géolocalisation
- Evt jumelles
- Lampe frontale avec piles de rechange (si l'on dort en cabane)

#### Matériel général

- Veste contre le vent et les intempéries (Gore-Tex!)
- Pantalons de marche, shorts
- Veste softshell
- Polaire ou pull
- Evt bonnet chaud et/ou bandeau
- Protection solaire (lunettes, crème solaire, casquette)
- Trousse de secours, couverture de survie
- Pique-nique, boissons, couteau
- Natel ou radio

#### On résume → ai-je un équipement adapté?

- Il ne faut pas sous-estimer les orages en montagne; expérience requise!
- Assure-toi que tes chaussures de marche ont encore un bon profil.
- Une trousse de secours complète permet de soigner même les blessures un peu plus délicates.