

CHECK-LIST « BIEN PREPARER SA RANDONNEE »

METEO

CONSULTATION METEO

OUI

NON

PROTECTION

VETEMENTS

Chaussettes

Pantalons

Tee-shirt

Pull

SOLEIL

Casquette

Lunettes

Crème solaire

FROID

Polaire

Bonnet

Gants

PLUIE

Imperméable

Poncho

Guêtres

SECOURS

Médicaments

Trousse à pharmacie

Téléphone portable

Coordonnées GPS

NOURRITURE

Eau

Vivres de courses

Petit-déjeuner

Repas/dîner

Couteau

Briquet

PROGRESSER

Chaussures de marche

Sac à dos

Bâtons de marche

S'ORIENTER

Carte IGN

Boussole

GPS

TOPO Guide

MATERIEL TECHNIQUE

NEIGE

Raquettes

Crampons

Pelle, sonde, DVA

Casque

Piolet

HAUTE-
MONTAGNE:

Corde

Mousquetons et sangles

Baudrier

Casque

Piolet

DORMIR

Tente

Duvet

Tapis de sol

Lampe

Trousse de toilettes /brosse à dent