



CHECK-LIST

Prêt pour une randonnée ?

Voici une liste que vous pourrez adapter selon la saison et la durée de votre randonnée.

CHECK-LIST

Les indispensables pour une randonnée en sécurité.



Sur toi

- ☐ Bottes de randonnée imperméables
- ☐ Vêtements multi-couches
- ☐ T-shirt respirant
- ☐ Petite veste chaude
- ☐ Coupe-vent/impermeable
- ☐ Pantalon de rando extensible
- ☐ Chapeau/casquette et lunettes de soleil
- ☐ Bâtons de marche



Dans ton sac à dos

- ☐ Eau (2L minimum) / Filtre à eau
- ☐ Snacks riches (noix, barres, fruits secs)
- ☐ Carte / Boussole / appli GPS hors-ligne
- ☐ Petite trousse de premiers soins
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Lampe frontale / Piles supplémentaires
- ☐ Couteau multifonction / Allume-Feu / Sifflet
- ☐ Crème solaire / baume à lèvres / lunettes de soleil
- ☐ Papier hygiénique/mouchoirs
- ☐ Insectifuge



Optionnel

- ☐ Gants / tuque fine / foulard tubulaire
- ☐ Microspikes (au printemps ou à l'automne)
- ☐ Poncho ultra-léger
- ☐ Téléphone satellite (région hors réseau)



Rappel important

- **Informez** un proche de votre itinéraire
- **Prévoyez** assez de temps pour le retour
- **Vigilance** sur la météo changeante
- **Respectez la nature** et ne laissez aucune trace de votre passage