

# CHEK LIST RANDO MONTAGNE, OU COMMENT NE RIEN OUBLIER...

## MATERIEL, NUTRITION :

- + Sac à dos de 30- 40 litres
- + Barres céréales, Fruits secs ou pâte d'amandes
- + Repas du midi
- + Poche à eau type Camelback ou gourde en plastique
- + Briquet ou boîte d'allumettes
- + Lampe frontale
- + Couverture de survie
- + Boussole + Carte

## VETEMENTS :

- + Chaussures de randonnée (imperméable et résistante)
- + Chaussettes de trek
- + Pantalon de rando
- + T-Shirt technique
- + Veste polaire
- + Veste Gore-Tex contre la pluie (Attention le temps change très vite en montagne !)
- + Chapeau/Casquette pour protection soleil
- + Bonnet

## EQUIPEMENTS :

- + Protection solaire : crème, stick à lèvres, lunettes
- + Mouchoirs et papiers toilette
- + Paire de lacets de rechange
- + Appareil photos, jumelles
- + Papiers d'identité
- + Sifflets (pour signaler votre présence en cas de problème)
- + Téléphone portable (pour alerter les secours : 112)

## **Alimentation à forte calorie**

### **Ne partez jamais sans nourriture, coupes faim ou fruits secs**

Cette nourriture est généralement peu encombrante et absolument nécessaire en cas de fringale, et essentielle pour la lutte contre le froid (une banane séchée en montagne à des allures de foie gras...)

## **L'eau supplémentaire (et purificateur)**

### **En randonnée, il est essentiel de ne jamais épuiser votre approvisionnement en eau.**

En plus de l'eau, il est parfois nécessaire de prévoir un moyen de purifier l'eau. Nous vous conseillons les comprimés de purification de type Micropur.

## **Couteau multifonction**

Un couteau est une nécessité absolue pour la randonnée pour de nombreuses raisons. Dans une situation d'urgence, il deviendra votre meilleur ami. C'est un peu votre trousse à outils.

## Vêtements chauds et isolants :



Même si vous partez pour une courte randonnée à la journée par une journée ensoleillée, vous pouvez être tenté de laisser votre polaire et votre veste à la maison. C'est bien entendu à éviter.

**Les conditions météorologiques peuvent changer rapidement en montagne.** Et si vous êtes blessé ou perdu il est très important d'avoir le nécessaire pour lutter contre le froid et l'humidité.

## Crème solaire et lunettes de soleil :

Ces éléments sont importants en toute saison. La crème solaire pour protéger votre peau contre les coups de soleil. Le soleil est particulièrement intense en montagne, surtout si vous êtes sur glacier.

## Couverture de survie :



La couverture de survie est l'élément essentiel à ne pas oublier qui servira de protection à un blessé, ou à quelqu'un souffrant d'hypothermie.

## Carte à petite échelle (type IGN 1/25 000) :



La carte est bien évidemment **l'élément essentiel**. Grâce à elle, vous allez pouvoir vous localiser et donc déterminer quelle direction prendre pour finaliser votre rando.

Elle vous permet également d'évaluer **le dénivelé et le kilométrage** restant, d'estimer le terrain (accidenté, plat, barres rocheuses à éviter, etc...)

Vous pourrez également facilement repérer des points d'eau (lacs, torrents, sources) : détails non négligeable si vous n'avez plus d'eau et en cas de fortes chaleurs.

Autres points non négligeable : les abris. Il n'est pas impossible que dans certains cas, vous soyez dans l'obligation de vous arrêter d'une manière prolongée (nuit tombante, fatigue excessive, troubles digestifs...). Vous allez pouvoir rapidement **repérer sur la carte les abris, cabanes, refuges à proximité**, pour envisager cette halte durable.

## La Boussole :



La boussole combinée à la carte, va vous aider à **choisir la bonne destination ou le bon azimuth**. Elle est particulièrement utile quand le temps est inhospitalier (brouillard, pluie) et que vous n'arrivez pas à voir les repères visibles par temps clair.

## Lampe de poche :



Une lampe de poche vous servira à **trouver votre chemin dans l'obscurité** (et il n'est pas rare que l'on soit surpris par la tombée de la nuit), monter votre tente en mode nocturne mais également pour montrer votre présence si vous avez besoin d'aide.