

AIDE MÉMOIRE - MATÉRIEL DE LONGUE RANDONNÉE

MATÉRIEL DE RANDONNÉE

Choisissez votre ***sac de couchage** selon son épaisseur. N'oubliez pas que, lorsque vous êtes en terrain montagneux, la température oscille autour de 0°C, même en plein été. Un bon ***sac à dos** dont la charge est bien répartie est très important puisque vous devrez constamment le porter sur votre dos avec tout votre matériel. Les ***tentes** les plus efficaces sont celles avec un tapis de sol intégré imperméable et un moustiquaire à glissière. Une tente pouvant accueillir deux personnes ne devrait pas peser plus de 4 kg. De nos jours, il existe sur le marché plusieurs ***réchauds** légers (moins de 1 kg, combustible inclus.)

Cartes topographiques (Dans un sac étanche)		Ustensiles, Bol, Tasse, Assiette (Plastique)	
Boussole ou GPS (Si nécessaire)		Sac à dos d'expédition (Léger et Imperméable)	
Carte d'accès (Pour les Parcs, si nécessaire)		Tente (Imperméable)	
Filtre ou pastille (Pour traiter l'eau)		Sac de couchage (Avec sur-sac imperméable)	
Gourde ou Thermos		Mini oreiller ou Oreiller gonflable	
Réchaud léger avec combustible		Bâtons de marche	
Casserole		Sacs pour rapporter les déchets	

SÉCURITÉ

Trousse de premiers soins		Cellulaire et Chargeur	
Couteau		Poivre de Cayenne (Ours)	
Lampe de poche et piles		Sifflet (Permet la localisation en cas de problème)	
Allumettes (À l'épreuve de l'eau)		Médicaments (ex : Analgésiques, antidiarrhéique...)	

ACCESSOIRES

Bougie		Appareil photo et/ou Jumelles	
Crème solaire		Petit corde à linge et 2 ou 3 épingles	
Mini kit de couture		Papier et stylo	
Insectifuge		Argent, carte crédit, chèque	
Baume pour les lèvres (Avec protection solaire)		Montre	

VÊTEMENTS

Choisir vos vêtements avec soin pour éviter une charge trop lourde ou encombrante. Vous devez avoir assez de vêtements pour vous garder au chaud pendant les périodes les plus froides de la journée. Il est aussi important de bien se protéger contre la pluie. Il est donc important de porter des chaussures de marche confortables et résistantes. Portez vos nouvelles chaussures à la maison et pendant de courtes excursions afin qu'elles soient confortables lors de votre première longue randonnée.

Veste Imperméable (ou poncho)		Chaussures de randonnée	
Veste en Polar (Pour temps plus froid)		Bottes de randonnée	
Lunettes de Soleil		Chaussettes épaisses (Anti-Ampoules)	
Casquette / Tuque		Pantalon de randonnée léger (Imperméable)	
Gants		Chandail /Chemise/Short/Sous-vêtements	

HYGIÈNE

Les Échantillons qu'on peut trouver dans les magasins sont parfaits pour les randonnées. Ils sont légers et prennent peu de place dans le sac à dos.

Savon Biodégradable (Échantillons)		Déodorant (Échantillons)	
Shampooing (Échantillons)		Serviette	
Brosse à dent (Échantillons)		Peigne / brosse	
Dentifrice (Échantillons)		Papier hygiénique	

NOURRITURE

Choisir des aliments légers et faciles à préparer. Beaucoup d'aliments peuvent être enlevés de leurs contenants d'origine et emballés, selon les quantités voulues, dans des sacs en plastique refermables. Voici des exemples d'aliments à emporter lors de randonnées.

Soupes déshydratés / Aliments Lyophilisés		Sachet de noix / fruits secs	
Sel et poivre (Petit sachet)		Biscuits	
Barres tendres et Barres énergétiques		Céréales	
Bouteille d'eau		Sachet de Thé ou Café et Lait en poudre	

***VOUS AUREZ À TRANSPORTER VOTRE ÉQUIPEMENT, VOTRE SAC À DOS DOIT DONC ÊTRE **CONFORTABLE ET LE PLUS LÉGER POSSIBLE**. **APPORTER AVEC VOUS UNIQUEMENT CE QUI VOUS SERA VRAIMENT UTILE**. UTILISER UN SAC À DOS SOLIDE AVEC BRETelles MATELASSÉES ET CEINTURE. FAITE D'ABORD UN PREMIER ESSAI AFIN DE TROUVER UN COMPROMIS ENTRE VOTRE CAPACITÉ DE CHARGE ET VOTRE CONFORT.