



Check list mon Sac à Dos de Rando

Le fond du sac (Sécurité & Orientation)

- **Trousse de secours** : pansements, compresses, désinfectant, bande de contention, couverture de survie et vos médicaments personnels.
- **Orientation** : carte IGN (papier ou téléchargée hors-ligne), boussole ou application GPS (avec batterie pleine).
- **Lampe frontale** : indispensable en cas de retard pour finir la rando à la nuit tombée.
- **Couteau de poche** : type Opinel ou couteau multifonction.
- **Sifflet** : souvent intégré sur la boucle de poitrine du sac, utile pour se signaler.

Vêtements (Système des 3 couches)

- **Veste imperméable et coupe-vent** : type Gore-Tex pour faire face à une averse ou au vent au sommet.
- **Couche chaude** : une polaire légère ou une doudoune compacte.
- **Casquette ou chapeau** : et une paire de lunettes de soleil (indice 3 ou 4 en montagne).
- **Bonnet et gants légers** : les températures chutent vite avec l'altitude.



Nutrition & Hydratation

- **Eau** : au moins 1,5 à 2 litres (gourde ou poche à eau).
- **Pique-nique** : sandwiches ou salade pour la pause du midi.
- **En-cas énergétiques** : barres de céréales ou fruits secs pour éviter les coups de mou.



Matériel de marche & Utilitaires

- **Bâtons de randonnée** : pour soulager les genoux à la descente et s'équilibrer à la montée.
- **Crème solaire** : haute protection et stick à lèvres (les UV sont plus forts en altitude).
- **Sac poubelle** : pour emporter tous vos déchets (y compris le papier toilette).
- **Papier toilette / Mouchoirs**
- **Housse de pluie** : pour protéger le sac (souvent intégrée en dessous).



Administratif & Effets personnels

- **Téléphone portable** : chargé à 100% (et mis en mode avion pour économiser la batterie si le réseau capte mal).
- **Batterie externe** : avec son câble pour recharger le téléphone.
- **Papiers d'identité & Argent** : un peu d'espèces (pratique pour les refuges qui ne prennent pas la carte).

Pour votre sécurité, veuillez informer l'accueil du camping si vous passez une nuit en refuge, et n'oubliez pas de signaler votre retour.