Équipement de base en randonnée

(y rajouter le matériel spécifique)

À la voiture

- Masque covid-19
- Sac à chaussures (pour ne pas mettre de boue dans la voiture)
- Monnaie pour covoiturage et pot

Équipement

- Chaussures de montagne adaptées à la sortie
- vivres et eau pour la journée

Fond de sac

Le fond de sac

Divers

- Frontale avec piles chargées
- Lunettes et crème solaire
- Vivres de course, eau (+ éventuellement pilules désinfectantes)
- Vêtements chauds 4 couches : mérinos + polaire + doudoune + coupe vent
- bonnets + gants (+ rechange en hiver)
- Gobelet
- Boussole
- Briquet, bougie
- 1 lacet de rechange
- Couteau
- Papier hygiénique, mouchoirs
- nourriture énergétique (en cas d'hypoglycémie : graines, barre chocolatée, mini-gourde énergétique, ...)

Pharmacie

- Pince à épiler ou pince à écharde
- Désinfectant-antiseptique
- Pansements divers (ampoules, blessures)
- antalgique
- dosette sérum physiologique
- médicaments personnels (selon pathologie : allergie, asthme , ...)

Documents

- Carte CAF
- Carte nationale d’identité
- Carte Européenne de Sécurité Sociale pour les sorties à l’étranger
- Carte Vitale et papiers médicaux : les personnes ayant une pathologie doivent avoir avec elles une ordonnance indiquant leur traitement
- Nom et coordonnées de la personne à contacter en cas d'accident