

MATERIEL POUR LA RANDONNEE DE MONTAGNE EN ETE

Les listes ci-dessous sont destinées à la randonnée de montagne telle que pratiquée dans les Alpes et les Pyrénées. Elles sont complètes mais pas limitatives. Bien sûr le matériel a un poids et vous serez inévitablement amené à le limiter. Comment ? En achetant progressivement de l'équipement technique, et surtout en faisant des choix judicieux entre telle ou telle pièce de matériel. Pour vous aidez, nous avons classé le matériel en deux catégories :

- l'indispensable : vous prenez de sérieux risques à négliger un de ces éléments, ils conditionnent la réussite de la rando et votre sécurité – en général, c'est dans cette catégorie que vous investirez d'abord pour vos achats techniques ;
- l'utile et l'agréable : vous serez contents d'avoir cela avec vous, mais votre rando n'en dépend pas – c'est dans cette catégorie que vous devrez faire les choix les plus douloureux...

De plus, certains éléments sont à prévoir pour le groupe, il n'est pas nécessaire que chacun ait le sien (par « groupe », on entend maximum 12 randonneurs). Ensuite, libre à vous de compléter ces listes pour les adapter à vos propres besoins, à vos habitudes.

1) Randonnée d'une journée

Par personne	Pour le groupe
L'indispensable	
<i>Chaussures de marche, chaussettes, short ou pantalon, t-shirt ou chemise, sous-vêtements</i> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sac à dos de 25 à 35 litres <input type="checkbox"/> Veste imperméable avec capuche <input type="checkbox"/> Pull ou polaire chaud <input type="checkbox"/> Pantalon long (si on part en short) <input type="checkbox"/> Bonnet <input type="checkbox"/> Gants (polaires ou laine) <input type="checkbox"/> Lunettes solaires <input type="checkbox"/> Gourde (1 à 1,5 litres) <input type="checkbox"/> Couteau de poche <input type="checkbox"/> Pique-nique <input type="checkbox"/> Papiers d'identité, assurance, argent 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Appareil tél portable (chargé) <input type="checkbox"/> Numéros d'appel d'urgence <input type="checkbox"/> Cartes et descriptif de l'itinéraire <input type="checkbox"/> Boussole <input type="checkbox"/> Altimètre <input type="checkbox"/> Trousse de secours <input type="checkbox"/> Lampe de poche (1 lampe/3 pers.) <input type="checkbox"/> Sifflet <input type="checkbox"/> Couverture de survie (1 couv./3 pers.) <input type="checkbox"/> Papier, crayon <input type="checkbox"/> Crème solaire écran total
L'utile et l'agréable	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crème solaire <input type="checkbox"/> Casquette ou chapeau <input type="checkbox"/> Chaussettes de rechange <input type="checkbox"/> Gilet polaire coupe-vent <input type="checkbox"/> Bâtons <input type="checkbox"/> Guêtres (herbe humide, neige, gravier) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Papier toilette <input type="checkbox"/> Cordelette, fil à coudre <input type="checkbox"/> GPS <input type="checkbox"/> Sac poubelle (pour déchets) <input type="checkbox"/> Appareil photo <input type="checkbox"/> Jumelles <input type="checkbox"/> Briquet ou allumettes

LA TROUSSE DE SECOURS DE LA JOURNÉE

- 6 compresses stériles (5x5 cm),
- une bande de contention large (bande Nylex- Urgo band, Velpeau...),
- une bande adhésive extensible largeur 5 cm (Urgo-strapping, Tensoplast),
- une pochette de sutures adhésives (Urgo strip, Steri-strip),
- 6 pansements individuels de tailles variées,
- 1 boîte de pansements prévention et protection des ampoules (Compeed, Urgo activ),
- antiseptique à usage externe en mono dose ou pochettes (Iso-Bétadine, Aseptiderm)
- une pince à épiler,
- collyre présenté en mono dose (Antalyre, Uvicol, Uvé-Stat,...)
- Aspirine à 500 mg ou Paracétamol en comprimés à croquer/sucer
- pommade calmante contre piqûres d'insectes (Euceta)
- désinfectant pour eau (Micropur ou autre)
- 2 barres énergétiques

2) Randonnée itinérante de 2 à 5 jours, logement en refuge gardé

Par personne	Pour le groupe
L'indispensable	
<i>Chaussures de marche, chaussettes, short ou pantalon, t-shirt ou chemise, sous-vêtements</i> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sac à dos de 35 à 45 litres <input type="checkbox"/> Veste imperméable avec capuche <input type="checkbox"/> Pull ou polaire chaud <input type="checkbox"/> Pantalon long (si on part en short) <input type="checkbox"/> Sous-vêtement de rechange (1) <input type="checkbox"/> Chaussettes de rechange (1 paire) <input type="checkbox"/> Bonnet <input type="checkbox"/> Gants (polaires ou laine) <input type="checkbox"/> Lunettes solaires <input type="checkbox"/> Gourde (1 à 1,5 litres) <input type="checkbox"/> Couteau de poche <input type="checkbox"/> Sifflet <input type="checkbox"/> Pique-nique <input type="checkbox"/> Papiers d'identité, assurance, argent 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Appareil tél portable (chargé) <input type="checkbox"/> Numéros d'appel d'urgence <input type="checkbox"/> Numéros de téléphone des refuges <input type="checkbox"/> Cartes et descriptif de l'itinéraire <input type="checkbox"/> Boussole <input type="checkbox"/> Altimètre <input type="checkbox"/> Trousse de secours <input type="checkbox"/> Lunettes solaires de rechange <input type="checkbox"/> Couverture de survie (1 couv./3 pers.) <input type="checkbox"/> Papier, crayon <input type="checkbox"/> Crème solaire écran total
L'utile et l'agréable	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crème solaire <input type="checkbox"/> Casquette ou chapeau <input type="checkbox"/> Chaussettes en laine pour le soir <input type="checkbox"/> Gilet polaire coupe-vent <input type="checkbox"/> Sac à viande ou sac de couchage léger <input type="checkbox"/> Lingettes nettoyantes sans alcool <input type="checkbox"/> Serviette 40x60 (Tech-Towel) <input type="checkbox"/> Petit savon, petit dentifrice <input type="checkbox"/> Brosse à dents <input type="checkbox"/> Lampe de poche ou frontale <input type="checkbox"/> Sacs poubelle (garder vêtements secs) <input type="checkbox"/> Bâtons <input type="checkbox"/> Guêtres (herbe humide, neige, gravier) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Papier toilette <input type="checkbox"/> Cordelette, fil à coudre <input type="checkbox"/> GPS <input type="checkbox"/> Sac poubelle (pour déchets) <input type="checkbox"/> Appareil photo <input type="checkbox"/> Jumelles <input type="checkbox"/> Briquet ou allumettes

LA TROUSSE DE SECOURS POUR PLUSIEURS JOURS

- 10 compresses stériles (5x5 cm),
- 2 bandes de contention larges (bande Nylex- Urgo band, Velpeau...),
- 40 cm de filet de fixation pour jambe (Surgifix)
- une bande adhésive extensible largeur 5 cm (Urgo-strapping, Tensoplast),
- une pochette de sutures adhésives (Urgo strip, Steri-strip),
- 6 pansements individuels de tailles variées,
- 2 boîte de pansements prévention et protection des ampoules (Compeed, Urgo activ),
- antiseptique à usage externe en mono dose ou pochettes (Iso-Bétadine, Aseptiderm)
- pince à épiler
- collyre présenté en mono dose (Antalyre, Uvicol, Uvé-Stat,...)
- Aspirine à 500 mg ou Paracétamol en comprimés à croquer/sucer
- Anti-inflammatoire puissant en comprimés (Brufen, Voltaren,...)
- Anti-diarrhéique (Buscopan, Immodium)
- pastilles pour la digestion (DigeTabs, Rhennie, Maalox,...)
- pommade calmante contre piqûres d'insectes (Euceta)
- crème cicatrisante et antibrûlure (en cas de grave coup de soleil)
- Arnica granules homéopathique
- désinfectant pour eau (Micropur ou autre)
- 2 barres énergétiques