

Liste du matériel à emporter en randonnée

Cocher au fur et à mesure de la préparation

Evidemment		Hygiène	
Sac à dos (max entre 30 et 40l)		Serviette de toilette (légère) (non obligatoire)	
Bouteille d'eau ou gourde (1,5l)		1 petit savon de marseille (non obligatoire)	
		Lingettes	
Couchage		Brosse à dent + dentifrice	
Sac à viande ou drap			
		Vêtements	
Repas / Nourriture		Chaussures de randonnée	
Barres céréales		1 short	
1 pique-nique (pour le premier repas), donné par le collègue si enfant inscrit à la cantine		1 pantalon	
		1 slip ou culotte	
		1 tee-shirt	
		1 veste polaire	
		1 veste imperméable (respirante de préférence)	
		Chapeau ou casquette	
Utiles / Sécurité		Bonnet + gants	
Sac plastique (mettre les habits dedans)		1 paire de chaussettes	
Papier toilettes			
Lunettes de soleil			
Crème solaire			
Petit cahier + crayon papier			
Une gomme, 4 crayons couleurs			
Lampe frontale ou lampe de poche			
Montre			
Sifflet			
Appareil photo			
Médicaments (avec certificat médical)			

Pensez à vérifier le poids du sac à dos (Entre 6 et 8 kg max)

Remplir son sac à dos :

Bien répartir le poids dans tout le sac pour ne pas être tiré vers l'arrière.

Dans le bas du sac à dos : Matériels légers tels que le drap et les vêtements.

Dans le milieu (région du dos) : Matériels lourds tels que l'eau, les aliments. Placez une laine polaire contre votre dos pour protéger votre colonne vertébrale des objets pointus. Si vous utilisez une poche à eau, placez-la dans le logement prévu ou le long du dos.

Sur le dessus et le devant : Matériels de poids moyen ou volumineux. Au-dessus du sac et/ou dans les poches mettez le matériel de la journée : lampe, lunettes, crème solaire, carte, papiers, veste polaire et/ou veste imper respirant.

Le poids du sac à dos: rempli, il ne doit pas dépasser 15 à 20 % du poids du porteur.