

# RANDONNÉE PÉDESTRE

## LONGUE RANDONNÉE

Habillement

### MULTICOUCHE

en pelure d'oignon



Il permet de moduler votre tenue en fonction des conditions ambiantes et de votre confort personnel.

Aliments

### DÉSHYDRATÉS ET LYOPHILISÉS



Ils vous permettront de voyager léger et limiteront les temps de préparation.



**1** La première couche, qui touche la peau, en tissu synthétique ou naturel. Elle a pour objectif d'évacuer la transpiration.

**2** La deuxième couche, en laine polaire par exemple, joue le rôle d'un isolant thermique.

**3** La troisième couche est protectrice, légère, résistante, respirante et imperméable. Elle protège des intempéries.

Il est également important de varier vos menus pour ne pas perdre l'appétit.



Gardez trois choses en tête : conservation, poids et variété.

#### DE BASE

- trousse de premiers soins\*
- bottes de randonnée
- bâtons de marche
- guêtres
- sac à dos (35 à 50 L)
- gourde (au moins 1 L)
- lampe frontale
- manteau imperméable
- moyen de communication
- carte et boussole

#### LISTE DE VÉRIFICATION

- trousse de survie\*
- sacs à déchets
- papier de toilette
- ustensiles

#### RECOMMANDÉ

- chasse-moustique
- lunettes de soleil
- crème solaire
- système de géolocalisation GPS
- gants

#### NUITÉE EN CAMPING

- réchaud et carburant
- sac de couchage
- matelas de sol
- tente
- gamelles, assiettes et bols
- linge à vaisselle, éponge et savon
- chandelle ou éclairage à pile
- vêtements d'intérieur
- articles d'hygiène personnelle
- corde à linge

POUR TOUT ACHAT, PENSEZ À VOUS INFORMER AUPRÈS DES PROFESSIONNELS DE L'ÉQUIPEMENT.

IL EST FORTEMENT CONSEILLÉ D'AVOIR SUIVI UNE FORMATION DE PREMIERS SOINS.

## LES TROUSSES



### PREMIERS SOINS

- tampons antiseptiques
- bandage extensible compressif
- applicateurs outatés
- bande de contention
- bandages en tissu pour jointures
- compresses de gaze
- onguent antibiotique
- coussinet de Moleskine
- gants d'examen en nitrile
- pansements en plastique
- épingles de sureté
- ciseau paramédical
- compresses humides pour les brûlures (second skin)
- pinces à échardes
- ruban adhésif en coton
- bandage triangulaire



### DE SURVIE

- couteau
- cordelette
- système de filtration d'eau (filtre ou autre)
- allumette à l'épreuve de l'eau
- piles de rechange
- sifflet
- duct-tape
- couverture de secours