

# RANDONNÉE EN RAQUETTE

LONGUE RANDONNÉE HIVERNALE AVEC NUITÉE EN REFUGE

Habillement

## MULTICOUCHE

en pelure d'oignon



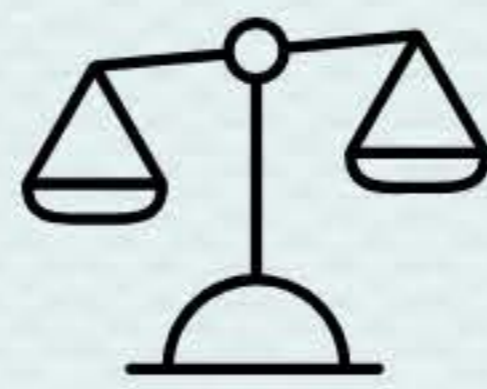
Aliments

## DÉSHYDRATÉS ET LYOPHILISÉS



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

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



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



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

**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, protectrice, légère, résistante, respirante et imperméable. protège des intempéries.

### DE BASE

- carte et boussole
- raquettes
- bâtons de marche
- bottes d'hiver
- guêtres
- sac à dos (entre 35 et 50 L)
- gourde (min. 1 L)
- lampe frontale
- manteau en duvet
- moyen de communication

### LISTE DE VÉRIFICATION

- trousse de premiers soins\*
- trousse de survie\*

### RECOMMANDÉ

- lunettes de soleil
- crème solaire
- ustensiles
- papier de toilette
- sacs à déchets
- système de géolocalisation GPS

### NUITÉE EN REFUGE

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

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

ATTENTION\* : selon la température, certains produits pourraient geler.

- bandage triangulaire
- compresses humides brûlures\* (second skin)
- tampons antiseptiques (chlorure Benzalkonium)
- 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
- pinces à échardes
- ruban adhésif en coton



## DE SURVIE

- couteau
- cordelette
- système de filtration d'eau (filtre ou purificateur)
- allumettes à l'épreuve de l'eau
- piles de rechange
- sifflet
- duct-tape
- couverture de secours
- sachets chauffants (hot shot)