

AIDE-MÉMOIRE

Liste d'équipement pour une grande

RANDONNÉE



MARCHE ET CAMPEMENT

- ☐ Tente (3 kg maximum)
- ☐ Sac à dos (50 litres et plus)
- ☐ Couvre-sac imperméable
- ☐ Bottes ou chaussures de randonnée
- ☐ Sandales légères
- ☐ Matelas de sol (gonflable ou en mousse)
- ☐ Sac de couchage + sac au sec
- ☐ Petit oreiller compressible ou gonflable
- ☐ Lampe frontale
- ☐ Lotion insectifuge
- ☐ Paracorde

VÊTEMENTS

- ☐ Veste imperméable
- ☐ Veste isolante de type «doudoune»
- ☐ 2 ou 3 t-shirts en polyester ou en laine de mérinos
- ☐ 1 chandail à manches longues
- ☐ 1 pantalon léger en polyester ou en nylon
- ☐ Plusieurs paires de sous-vêtements
- ☐ 3 ou 4 paires de chaussettes légères en laine de mérinos
- ☐ 1 paire de chaussettes plus chaudes pour la nuit
- ☐ Tuque

HYGIÈNE

- ☐ Savon biodégradable
- ☐ Serviette en microfibre
- ☐ Gel désinfectant
- ☐ Brosse à dents + dentifrice
- ☐ Déodorant

CUISINE

- ☐ Réchaud
- ☐ Cartouche de combustible
- ☐ Nourriture déshydratée
- ☐ Briquet ou allumettes (les placer dans un boîtier)
- ☐ Filtre à eau ou gouttes/pastilles de purification
- ☐ 2 bouteilles de 1 l ou réservoir de 2 à 3 l
- ☐ Gamelle de cuisson (entre 650 et 900 ml)
- ☐ Ustensile de type «cuichette» ou longue cuillère
- ☐ Petit couteau à lame pliante
- ☐ Petite éponge
- ☐ Récipient pour laver la vaisselle
- ☐ Sac au sec pour y ranger la nourriture

ITEMS SUPPLÉMENTAIRES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Latulippe 

QUÉBEC 637 rue Saint-Vallier Ouest 418 529-0024

LÉVIS 1228 rue de la Concorde 418 834-0024

www.latulippe.com