

# LE SAC DU RANDONNEUR

| <b>Matériel de randonnée :</b>   | <b>indispensable<br/>+ montagne</b>   | <b>conseillé</b>  |
|--|---|---|
| <b>-sac à dos</b>  |   |   |
| <b>-chaussures de marche</b>   | <b>montantes</b>  |   |
| <b>-vêtements</b>  |   |   |
| <b>maillot de corps<br/>    polaire ou pull<br/>    coupe vent<br/>    short ou pantalon<br/>    protection pour la pluie<br/>    casquette ou chapeau</b> | <b>adaptés à la saison<br/>    et à la course<br/><br/>pantalon<br/><br/>bonnet/gants</b> | <b>1 maillot de rechange<br/>1 paire de chaussettes<br/>de rechange<br/><br/>sur sac</b>  |
| <b>-lunettes de soleil</b>   | <b>lunettes de soleil<br/>indice 3<br/>crème solaire</b>                                  |   |
| <b>-gourde 1 litre minimum</b>   | <b>1,5 litre minimum</b>  | <b>couverture de survie<br/>couteau<br/>briquet<br/>sifflet<br/>lampe frontale<br/>cordelette<br/>petit matériel de secours<br/>bâtons de marche<br/>téléphone portable</b> |
|  | <b>lampe frontale</b>   |   |
|  | <b>1 bâton de marche</b>  |   |