



**Bureau des Guides  
et Accompagnateurs**

## Matériel d'été

Cette liste est générale et permet de vous donner une idée du matériel à emporter lors d'une excursion avec nos accompagnateurs en moyenne montagne. Suivant l'activité que vous allez réaliser, certaines choses ne sont pas nécessaires. Faites donc votre sac avec discernement, il ne doit pas être trop lourd, mais il ne doit rien manquer... En cas de doute, prenez contact avec votre guide ou accompagnateur.

---

### Technique

- ◆ Bonnes chaussures de trekking (bonnes semelles)
- ◆ Sac à dos
- ◆ Bâtons télescopiques (peuvent être nécessaire pour des longues randonnées)

---

### Secours / Hygiène

- ◆ Pharmacie personnelle (ne pas oublier d'éventuels médicaments spécifiques)
- ◆ Papier de toilette – effets de toilettes minimums – crème solaire

---

### Divers

- ◆ Couteau suisse
- ◆ Argent liquide – pièces d'identité – permis – abonnements – carte CAS...
- ◆ Lampe frontale ( ! piles ! )

---

### Habillement

- ◆ Veste – pantalons – polaire
- ◆ Sous-vêtements thermiques – polaire légère – chaussettes...
- ◆ Gants – bonnet (chapeau) – lunettes (soleil et brouillard)
- ◆ Vêtements de rechange

---

### Nourriture

- ◆ Boissons (thé, sirop, énergétique...) – gourde (min. 1 litre)
- ◆ Nourriture (pain complet, fromage, viande, fruits, chocolat...) pour les pique-niques

---

Les Accompagnateurs en moyenne  
montagne de Montagne-Loisirs



**Bureau des Guides et Accompagnateurs**

Case postale 255 | 1997 Haute-Nendaz | Suisse | +41(0)79 796 10 53 | [www.montagne-loisirs.ch](http://www.montagne-loisirs.ch) | [info@montagne-loisirs.ch](mailto:info@montagne-loisirs.ch)