

## Matériel d'été | Trekking & Rando glaciale

Cette liste est générale et permet de vous donner une idée du matériel à emporter lors d'une course en 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, demandez de l'aide.

Check case :-)

---

### Technique

- Chaussures de montagne (cuirs)
- Crampons – bâton(s) de marche - baudrier - 1 mousqueton à vis
- Cartes – boussole – altimètre – matériel didactique et de quoi écrire

---

### 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 – 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

.....

.....

.....

.....

Rien oublié ? Rien de trop ? 