

CHECKLIST SAC DE RANDONNÉE

Section 1 – Randonnée à la journée 🥾

- ☐ 2 à 3 L d'eau (gourde ou poche à eau)
- ☐ En-cas énergétiques (fruits secs, barres, sandwiches)
- ☐ Veste imperméable légère
- ☐ Polaire ou coupe-vent
- ☐ Casquette/chapeau, lunettes de soleil, crème solaire
- ☐ Carte IGN + boussole ou GPS
- ☐ Téléphone chargé + batterie externe
- ☐ Petite trousse de secours

Section 2 – Trek 2 jours avec bivouac 🏕️

- ☐ Tente légère ou tarp
- ☐ Sac de couchage adapté à la saison
- ☐ Matelas isolant
- ☐ Réchaud + cartouche de gaz
- ☐ Popote, couverts, briquet/allumettes
- ☐ Repas simples ou plats déshydratés
- ☐ Chaussettes et sous-vêtements de rechange
- ☐ Lingettes ou serviette microfibre
- ☐ Petit sac poubelle

Section 3 – Trek plusieurs jours en autonomie 🌍

- ☐ Filtration/purification de l'eau
- ☐ Rations organisées jour par jour
- ☐ Sac étanche pour vêtements et couchage
- ☐ Bâtons de randonnée
- ☐ Lampe frontale + piles de rechange
- ☐ Kit réparation (scotch, cordelette, aiguilles)
- ☐ 12-15 kg maximum, bien répartis

Si tu es concerné par la section 2, tu dois checker tous les éléments de la section 1, et par la section 3 les éléments de la section 1 et 2. Retrouve nos guides comparatifs et conseils pratiques sur randotrekking.com