



Check-list idéale du randonneur

Pour une sortie de quelques heures ou d'une journée, suivant la saison et la météo, il faut toujours emporter avec soi :

- **Carte IGN de la zone de randonnée** (*organisateur*),
- **trousse de 1^{er} secours** (*organisateur*),
- couverture de survie (*organisateur*),
- **eau, minimum 1,5 l**,
- **aliments énergétiques (pain d'épices, barres de céréales, fruits secs...)**,
- vêtement de protection contre la pluie,
- pull ou veste en fibres polaires, fine ou épaisse, selon la saison et la température,
- casquette ou un chapeau, lunettes de soleil,
- crème solaire, spray ou crème de protection contre les moustiques,
- bâtons de marche le cas échéant,
- sifflet,
- papier hygiénique,
- paire de lacets de chaussures.
- Petit sac poubelle