

C'est l'été, on va commencer à préparer nos sorties...

Voici une liste de base du matériel pour une rando d'une journée en montagne.

La Base

Il vous faut du matériel de base, qui sera commun à toutes vos sorties, voici un bon début, à adapter à vos besoins.

- - Un bon sac à dos 20 - 30 litres (maxi 40 litres) que vous savez régler et porter
- - Poche à eau type camelback ou source (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique, la Nalgène est top car elle vous sert de poubelle une fois vide.
- - Un moyen d'éclairage, la lampe frontale est adapté aux marcheurs
- - Couverture de survie pour se réchauffer, se protéger ou se signaler, **j'opte pour la [Space Blanket](#)** qui fait aussi plaid et tarp!
- - Une boussole + Carte de votre randonnée (1/25000 ou au 1/50000) (il existe aussi des GPS...)
- Vêtements

Attention à **ne pas vous faire surprendre par la météo**. La t° baisse de 0,65 °C tous les 100 m. et la météo change vite. Renseignez vous avant de partir et surveillez les nuages...

- - Chaussures de randonnée (que vous avez testé et faites à votre pied) et chaussettes de qualité, **il ne faut pas négliger les pieds!**
- - Pantalon léger (j'aime bien le principe de jambière amovibles)
- - T-shirt technique respirant si possible pour ventiler le dos
- - Veste polaire, léger respirant et à fort pouvoir isolant
- - **Veste Gore-Tex contre la pluie et le vent.**
- - **Chapeau** / casquette et lunette pour vous protéger du soleil.

Repas

Une rando en montagne ça creuse et vous aurez besoin de jus pour le retour (surtout si c'est une descente). Ne négligez pas la bouffe, emportez assez et mangez souvent

- - Barres céréales, fruits secs ou pâte d'amande.
- - Repas du midi (si c'est froid alors pas besoin de réchaud...)

Et en plus...

Ce qui vient est à votre convenance mais ça me parait indispensable.

- - Une **trousse de soin adaptée et réfléchi**e avec en plus des compeed (soin ampoule), crème solaire et stick lèvres.
- - De quoi vous signaler: miroir, **sifflet**, stick lumineux... Un système de détresse ([voir l'article](#))
- - Un **couteau**, pour manger, couper...
- - Mouchoirs et/ou **papier toilette**, un sac plastique pour les poubelle et votre caca (oui oui, on ramasse son caca)
- - Papiers d'identité, c'est indispensable, **faites vous une fiche ICE** (petite note synthétique en cas d'urgence avec contacts, groupe sanguin, traitement, allergies...) ou optez pour un bracelet [data vitae](#)
- - Des **jumelles** pour observer la faune mais aussi anticiper votre route si besoin
- - De quoi faire du **feu** (briquet et firestarter, je vous conseille le FireDragon il est polyvalent et eco friendly)
- - Téléphone portable, appareil photo et [kit solaire](#) pour charger tout ça

Conclusion

C'est une bonne base à consolider suivant vos besoins et votre expérience. Ne partez pas à l'aventure sans prévoir un peu votre sortie, planifiez votre parcours, prévenez vos proches de votre itinéraire. Renseignez vous et testez votre matériel, il faut savoir s'en servir le moment venu!