

# Liste de matériel pour la randonnée

François  
Jourjon



# Sommaire

---

## Introduction

<b>I – Randonnée à la journée .....</b>	<b>4</b>
<b>II – Randonnée de plusieurs jours .....</b>	<b>5</b>
A – Vêtements .....	5
B – Couchage.....	5
C – Nourriture, eau.....	6
D – Hygiène.....	6
E – Pratique, sécurité .....	7

## Conclusion

### **AVERTISSEMENT :**

La pratique de la marche, de la randonnée et du trekking comporte des risques inhérents à ces activités. Nous vous recommandons donc la plus grande prudence dans l'interprétation et l'utilisation des données fournies dans ce guide. Malgré tout le soin accordé à leur exactitude, les informations fournies par ce guide ne pourront en aucun cas engager la responsabilité de son auteur et de Randonner-Malin.com. Par ailleurs, Randonner-Malin.com et les personnes qui participent au blog déclinent toute responsabilité en cas d'accident et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.

---

## Introduction

---

Cette liste d'équipement est destinée à vous donner un aperçu de tout ce qu'il faut emporter pour une randonnée. Elle s'adresse plutôt à des randonnées 3 saisons (printemps, été, automne) dans des conditions climatiques non extrêmes et jusqu'en moyenne montagne.

Ce n'est pas une liste à suivre absolument, mais plutôt une liste à regarder avant de partir pour vérifier que vous avez bien pensé à tout et que vous n'avez rien oublié. Dans certains cas, vous aurez besoin de plus de matériel que ce qui est mentionné dans cette liste. Dans beaucoup de cas vous n'emporterez pas tout ce qui est mentionné ici (exemple : une tente quand vous dormez en refuge).

Cela dépend de chacun aussi. Certaines personnes emportent par exemple toujours un couteau multi-usage ou un oreiller, d'autres jamais. Pour ne pas partir avec un sac trop lourd, lisez l'article « [Faites-vous ces 2 erreurs de débutants en grande randonnée ?](#) ».

Pour que ce soit plus pratique pour vous, j'ai fait deux listes, en fonction de la durée de randonnée. Une pour les randonnées à la journée et l'autre pour les grandes randonnées et treks de plusieurs jours ou même semaines.

J'ai également divisé chaque partie en deux sections : le matériel que je considère en général indispensable et celui que je considère optionnel. Suivant le type de randonnée et les conditions (températures, altitude, autonomie, etc.), vous n'emporterez pas certains objets de la section « indispensable » et certains objets de la section « optionnel » seront indispensables. Il faut toujours faire au cas par cas.

# I – Randonnée à la journée

## Indispensable :

- Sac à dos
- Chaussures de marche
- Chaussettes de randonnée
- Short ou pantalon de randonnée
- T-shirt, polo ou chemise de randonnée
- Sous-vêtements
- Veste polaire, doudoune ou softshell
- Veste imperméable (et respirante)
- Casquette ou chapeau
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Couverture de survie
- Sifflet
- Couteau multifonctions
- Lampe frontale (avec des piles)
- Trousse de secours
- Carte
- Boussole
- Montre
- Bouteilles d'eau, gourdes ou poches à eau
- Nourriture pour le midi
- Snacks
- Eau

## Optionnel :

- T-shirt ou chemise de randonnée à manches longues
- Housse de sac à dos anti-pluie
- Surpantalon imperméable (et respirant)
- Bonnet
- Moustiquaire faciale
- Guêtres
- Bâtons de randonnée
- Produit anti-insecte
- Stick à lèvres
- Téléphone portable
- Balise de détresse ou téléphone satellite
- GPS (avec des piles)
- Jumelles
- Appareil photo
- Protège carte
- Briquet

---

## II – Randonnée de plusieurs jours

---

### A – Vêtements

#### Indispensable :

- Sac à dos de randonnée
- Chaussures de marche
- Chaussettes de randonnée
- Sous-vêtements techniques
- Short(s) et/ou pantalon(s) de randonnée
- T-shirts ou chemises de randonnée
- T-shirt(s) ou chemise(s) de randonnée à manches longues
- Veste imperméable (et respirante)
- Vestes polaire(s), doudoune(s) ou softshell(s)
- Bonnet
- Casquette ou chapeau

#### Optionnel :

- Sandales ou tongues
- Gants ou mitaines
- Guêtres
- Surpantalon imperméable (et respirant)
- Maillot de bain
- Housse de sac à dos anti-pluie

### B – Couchage

#### Indispensable :

- Tente de randonnée
- Sac de couchage avec son sac de compression
- Matelas (autogonflant ou en mousse)

#### Optionnel :

- Oreiller
- Sac à viande ou drap de soie
- Sursac

## ***C – Nourriture, eau***

### **Indispensable :**

- Réchaud
- Combustible pour le réchaud
- Popote (cuillères, fourchettes, tasses ou bols, gamelles et couvercles)
- Gourdes, bouteilles d'eau ou poches à eau
- Briquet
- Allumettes
- Système de purification
- Nourriture pour le matin, midi et soir
- Snacks
- Eau

### **Optionnel :**

## ***D – Hygiène***

### **Indispensable :**

- Brosse à dent
- Dentifrice
- Savon (biodégradable)
- Serviette de randonnée
- Papier toilette
- Sacs poubelles ou sacs plastiques

### **Optionnel :**

- Truelle
- Désinfectant sans eau
- Lingettes (hygiène féminine)

## ***E – Pratique, sécurité***

### **Indispensable :**

- Couteau ou couteau multifonctions
- Lampe frontale (avec des piles)
- Sacs plastiques étanches refermables
- Carte
- Boussole
- Montre
- Sifflet
- Couverture de survie
- Trousse de secours
- Ruban adhésif (de type duct tape)
- Fil et aiguille
- Cordelettes
- Papiers d'identité
- Argent
- Téléphone portable
- Crème solaire
- Lunettes de soleil

### **Optionnel :**

- GPS (avec des piles)
- Balise de détresse ou téléphone satellite
- Produit anti-insecte
- Stick à lèvres
- Boules quiès
- Moustiquaire faciale
- Protège carte
- Kit de réparation
- Mousquetons
- Piles de rechange
- Bâtons de randonnée
- Stylo
- Carnet ou papier
- Guide (topo guide, etc.)
- Appareil photo
- Jumelles
- Livres
- Jeux

## Conclusion

---

**J**e vous conseille d'imprimer et de garder ces listes dans un coin. Modifiez les suivant vos besoins en ajoutant certains éléments et en éliminant d'autres. Que vous soyez un randonneur débutant ou expérimenté, je vous recommande très fortement de vous servir de ces listes comme d'un pense-bête avant de partir pour une randonnée.

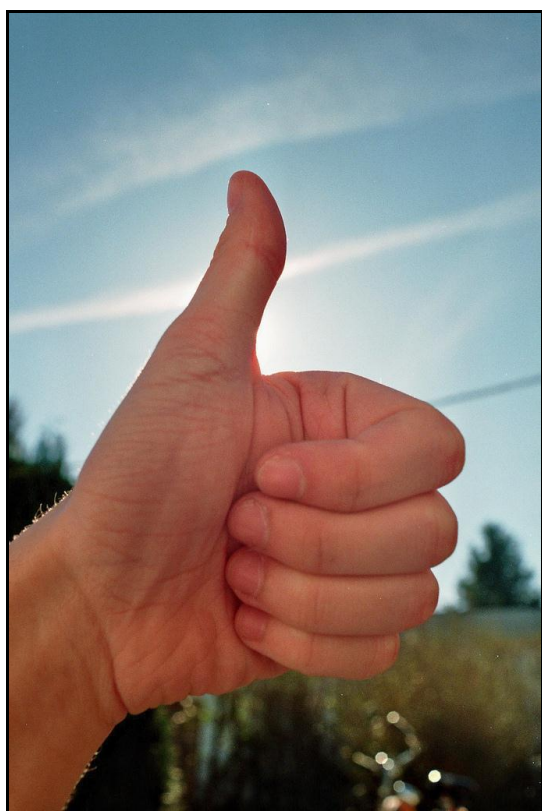
Il est si facile d'oublier quelque chose... C'est pourquoi, je me sers de ce type de listes très fréquemment pour être sûr de ne plus oublier une partie de mon matériel.

En plus de cet article, je vous invite à lire en complément deux articles sur la préparation d'une randonnée : « [Comment préparer une randonnée ?](#) » et « [Comment préparer une randonnée ? Suite](#) ».

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser dans la section « [Posez-moi vos questions !](#) » du blog.

A bientôt sur le blog Randonner Malin

François



*Prêt à partir ! (Crédit photo Lobi)*