

## Liste d'équipements randonnée pédestre, séjour hôtel.

### **Équipements de randonnée**

- Lampe frontale
- Gourdes. 2 X 1 litre minimum
- Lunettes solaires
- Caméra, carte et batteries supplémentaires
- Sac de jour + - 30 litres + couvre sac imperméable
- Sac de transport ou valise
- Montre (peut-être utile)
- Bâton de marche (facultatif)
- Pièces d'identité
- savon désinfectant (pratique dans le sac à dos)
- Papier de toilette (pratique dans le sac à dos)
- Petit matelas bleu (pour s'asseoir lors des dîners)
- Quelques sacs ziplock

### **Liste de vêtements**

- Bottes de marche et souliers pour le soir
- Bas de randonnée et de soirée
- Pantalons long et court, en fibre synthétique
- Sous-vêtements haut et bas (avoir un kit pour la nuit)
- Polar et vêtement chaud pour les soirées fraîches et les sommets (ex.duvet)
- Coupe pluie et coupe vent. Respirant et imperméable
- Chapeaux ou casquettes ou buff (foulard)
- T-Shirts. Éviter le coton
- Tuques et gants
- Maillot de bain (si piscine ou SPA)
- babouches (douche) et sandales

### **Trousse personnelle**

- Savon biodégradable
- Serviette ou chamois
- Débarbouillette
- Serviette humide
- Produit verre contact
- Savon pour le corps
- Shampoing + revit.
- Bouchons pour dodo
- Brosse à dents et dentifrice et soie dentaire
- Trousse de premiers soins personnelle et médicaments
- Huile à mouche, crème solaire 30 fps et baume à lèvres 30 fps
- Rasoir jetable et mousse à raser
- Petit miroir
- Déodorant
- Coupe ongles
- Lingettes humides

Cette liste d'équipements est à titre de suggestion seulement.