

## PORTAGE

- Sac à dos
- Duffle bag
- Sac interne étanche
- Sac canyoning
- Pochette étanche
- Bidon étanche

## BIVOUAC

- Tente
- Tarp
- Matelas de sol
- Sac de couchage + 10°C
- Sac de couchage 0°C
- Sac de couchage - 10°C
- Sac de couchage - 20°C
- Sursac étanche
- Drap fourrure polaire
- Drap de soie
- Oreiller
- Réchaud
- Gaz / essence
- Lampe frontale
- Piles / accus frontale



## VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée
- Baskets
- Veste imperméable
- Cape de pluie
- Doudoune / Parka
- Doudoune légère
- Polaire / seconde couche
- Tee shirt intermédiaire
- Tee shirt légers
- Pantalon de montagne
- Caleçon long
- Pantalon léger
- Short / Pantacourt
- Chaussettes fines
- Chaussettes de montagne
- Sous-vêtements
- Mitaines
- Gants légers
- Gants ski / Mouflés expé
- Guêtres
- Bonnet / chapeau
- Lunettes de soleil
- Masque de ski
- Cagoule / heaume
- Chèche
- Bottes de caoutchouc
- Tongs
- Chaussons duvet
- Bottes canadiennes
- Masque anti-lumière
- Bouchons anti-bruit



## TROUSSE DE TOILETTE

- Trousse de toilette
- Serviette microfibrés
- Gant de toilette
- Savon
- Shampoing
- Rasoir / mousse à raser
- Brosse à dent
- Dentifrice
- Cotons tiges
- Papier toilettes
- Peigne / brosse
- Lingettes
- Tampons périodiques

## PHARMACIE

*(liste indicative, ne pas partir sans avis de son médecin traitant)*

- Pastilles purifiantes
- Aspivenin
- Lotion anti-moustiques
- Crème solaire
- Baume à lèvres
- Coton
- Sparadrap
- Double peau
- Bande crêpe
- Gaze hydrophile
- Compresses
- Sangle de compression
- Collyre antiseptique
- Pommade antiseptique
- Pince à épiler
- Aiguille, fils, épingles
- Antalgique (ibuprofène, aspirine, paracétamol)
- Antibiotique à large spectre (amoxiciline)
- Ralentisseur de transit (lopéramide)
- Anti-sécrétoires (racécadotril)
- Anti-inflammatoire
- Diamox® (altitude)



## FORMALITÉS

- Passeport
- Billets d'avion / vouchers
- Carnet de vaccinations
- Carte de mutuelle
- Carte assurance-assistance
- Argent liquide
- Carte de crédit
- Permis de conduire international
- Portefeuille / Banane

## PETIT ÉQUIPEMENT

- Carte
- Guide touristique / topo
- Briquet
- Gourde
- Gourde isotherme
- Casserole
- Assiette
- Couverts
- Quart
- Ceinture banane
- Kit réparation
- Stylos
- Bloc notes
- Couteau multifonctions
- Cadenas
- Sac poubelle
- Bougie



## ÉQUIPEMENT MONTAGNE

- Piolet
- Crampons
- Baudrier
- Sangles
- Dégaines
- Mousquetons
- Mousquetons à vis
- Corde
- Casque
- Longes (via ferrata ou autre)
- Descendeur
- Broche à glace
- Cordelette (machard)
- Poignée Jumar

## NEIGE

- Raquettes
- Skis de randonnée alpine
- Skis de randonnée nordique
- Peluches ski de rando
- Chaussures ski de rando
- Bâtons télescopiques
- Pelle
- DVA
- Sonde
- Pulka



## PHOTO / VIDÉO

- Sacoches photo
- Boitier réflex
- Boitier compact
- Cartes mémoire photo
- Objectifs
- Chargeur boitier
- Batteries
- Flashes
- Piles / accus AA
- Piles / accus AAA
- Mini-trépied
- Trépied
- Adaptateur de prise
- Multiprises
- Micro canon vidéo
- Soufflette
- Caméra outdoor
- Batteries caméra
- Cartes mémoire caméra



## HIGH-TECH

- GPS
- Piles / accus GPS
- Chargeur piles
- Smartphone
- Chargeur secteur smartphone
- Chargeur 12 V smartphone
- Câble USB smartphone
- Câble mini-USB
- Câble micro-USB
- Panneau solaire
- Batterie tampon
- Onduleur
- Disque dur externe

## ÉQUIPEMENTS DIVERS

- Lunettes de vue
- Lentilles de contact