



10 éléments essentiels pour la randonnée

- 1 NAVIGATION**
Carte, boussole, système GPS, piles de rechange
- 2 ISOLATION**
Veste imperméable/coupe-vent, bonnet, gants, cagoule, lunettes de protection, vêtements thermiques, chaussettes en laine (portez plusieurs couches, prévoyez des vêtements supplémentaires)
- 3 ÉQUIPEMENT**
Raquettes, dispositifs de traction, guêtres, bottes isolées/étanches, bâtons de trekking
- 4 ÉCLAIRAGE**
Lampe frontale, lampe de poche, lanternes, piles de rechange
- 5 MATÉRIEL DE PREMIERS SECOURS**
Trousse vendue telle quelle ou préparée par vos soins
- 6 KIT D'URGENCE**
Sifflet miroir de signalisation, fusée éclairante, ruban adhésif, couteau de poche/couteau suisse
- 7 FEU**
Allumettes dans un récipient étanche, briquet, allume-feu
- 8 NOURRITURE**
Produits riches en protéines et en calories (emportez des aliments supplémentaires, cassez-les en petits morceaux, emballez-les au centre du sac pour éviter qu'ils ne se congèlent)
- 9 EAU**
Grande quantité d'eau, un système de filtration de l'eau, des isolants sur les tubes (à placer au centre du sac pour éviter que ça ne se congèle)
- 10 ABRI D'URGENCE**
Couverture de survie, tente, sac de couchage, corde/paracorde

Emportez ces éléments essentiels lors de toutes vos randonnées pour une expérience sûre et agréable.