PARTEZ SANS RIEN OUBLIER

En fonction de votre projet, indiquez dans les cases dédiées le nombre d'éléments de chaque type que vous prévoyez d'emporter. Vérifiez, en remplissant votre sac, que vous n'oubliez rien…

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 / Moufles 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 microfibres
- Gant de toilette
- Savon
- Shampooing
- 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 téléscopiques
- Pelle
- DVA
- Sonde
- Pulka

PHOTO / VIDÉO

- Sacoche 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