



**Liste du matériel à emporter en randonnée  
sur plusieurs jours en autonomie**

*Vu sur le site : [www.nataderic.fr](http://www.nataderic.fr)*

*Cocher au fur et à mesure de la préparation*

Evidemment		Hygiène	
Tente		Serviette de toilette (légère et qui sèche vite)	
Sac à dos (70+10L pour lui / 60L pour elle)		Gant de toilette	
Gourde (2 litres)		1 petit savon de Marseille	
Couchage		Lingettes (pour l'hygiène intime)	
Matelas auto-gonflant		Brosse à dent + dentifrice	
1/2 matelas mousse (pour les pauses sur sol humide)			
Duvet			
Sac à viande (drap de duvet)			
Oreiller gonflable			
Repas		Vêtements	
Réchaud + recharge(s)		Chaussures de marche	
Bol		Tennis ou sandales	
Cuillère + couteau		Guêtres	
Gamelle + couvercle		2 shorts	
Briquet et/ou allumettes		1 pantalon	
Utiles / Sécurité		3 slips ou culottes	
1 bougie		3 tee-shirts	
Pinces à linge		1 veste polaire	
Sacs poubelles		1 veste imperméable respirante	
Papier toilettes		Cape de pluie	
Lunettes de soleil		Chapeau ou casquette	
Crème solaire + stick à lèvres		Bonnet - Gants (polaire ou soie)	
Couverture de survie		3 paires de chaussettes	
Petit nécessaire de couture		Foulard	
Stylo + carnet		Maillot de bain (éventuellement)	
Lampe frontale + piles + ampoule de rechange			
Téléphone portable + chargeur		Nourriture	
Trousse à pharmacie		Fond de sac minimum à adapter selon les habitudes locales	
Boussole			
Montre		Barres céréales	
Sifflet		Saucisson	
Bâtons télescopiques		Sachets de soupe	
Papiers d'identité		1 paquet de pâtes	
Argent (les refuges français acceptent les chèques)		<i>(dans la soupe c'est excellent et ça cale !)</i>	
Cartes Top25 et/ou topo-guide		Dosettes de café	
Appareil photo + chargeur si numérique		Dosettes de confiture	
Cordelette		Sucrettes	
1 ou 2 mousquetons			

Pensez à vérifier le poids du sac à dos !  
*(Maxi14kgs pour elle et 17kgs pour lui)*

**BON VOYAGE**