

POUR PLUSIEURS JOURS EN AUTONOMIE

Équipement personnel systématique :

- Des chaussures adaptées à la randonnée.
- des lunettes de soleil,
- crème solaire,
- casquette ou chapeau,
- un vêtement de protection contre la pluie,
- un pull ou une veste en fibres polaires, fine ou épaisse, selon la saison et la
- température,
- des vivres de course (pain d'épices, barres de céréales, fruits secs...)
- le pique-nique pour une sortie à la journée (quelques idées: morceaux de concombre, melon, tomates, ou carottes crues, œufs durs, pain et fromage, ou sandwich.)
- fruits, cake, café, thé...
- de l'eau, minimum 1,5 L,
- sa propre trousse à pharmacie,
- **une couverture de survie,**
- des bâtons de marche si besoin,
- un sifflet
- un couteau
- un briquet

- la tente,
- le matelas,
- le sac de couchage,
- un briquet et des allumettes à l'abri de l'humidité,
- le réchaud et son combustible,
- la popote avec éponge et torchon,
- les provisions,
- plusieurs sac poubelle,
- un rouleau de ficelle solide,
- une grande bâche plastique,
- des pastilles Micropur ou Hydroclonazone,

Liste non exhaustive.

