

Ma checklist randonnée

Une journée à pied - à adapter au parcours et aux conditions

Marcher

- ☐ Chaussures testées, adaptées au terrain
- ☐ Chaussettes confortables
- ☐ Sac réglé et testé avec sa charge

Se repérer

- ☐ Carte hors ligne et support de secours
- ☐ Téléphone chargé, câble compatible
- ☐ Lampe et alimentation vérifiée

Boire et manger

- ☐ Eau et recharges confirmées
- ☐ Repas et collations connus
- ☐ Réserve pour un retard possible

Gérer un imprévu

- ☐ Trousse et traitements personnels
- ☐ Protection pour une attente imprévue
- ☐ Matériel compris et en bon état

Se protéger du temps

- ☐ Couche chaude accessible
- ☐ Protection contre la pluie
- ☐ Couvre-chef, lunettes, protection solaire

Respecter le lieu

- ☐ Sac pour rapporter les déchets
- ☐ Autorisations et règles locales vérifiées
- ☐ Équipement adapté, sans feu non autorisé

Avant de quitter le départ

- ☐ Ouverture et météo vérifiées
- ☐ Itinéraire laissé à une personne fiable
- ☐ Retour et heure de demi-tour prévus
- ☐ Contacts utiles enregistrés hors ligne

Mon parcours / mon point de départ :

Liste de préparation, sans garantie de sécurité. Ne couvre pas les sorties techniques, la neige ou la glace. Adapter au terrain, au groupe et aux consignes locales.