



À mettre dans votre sac à dos

Équipement de base

- ☐ Sacs scellés pour organiser les articles dans votre sac à dos
- ☐ Chaussures de marche déjà portées
- ☐ Guide du marcheur, carte générale et Mémento
- ☐ Trousse de premiers soins avec fournitures contre les ampoules
- ☐ Écran solaire
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Médicaments d'ordonnance dans un contenant hermétique
- ☐ Antimoustique (essentiel sur le Chemin du Lac)
- ☐ Sac de couchage et taie d'oreiller

Vêtements

- ☐ Vérifiez les températures moyennes de la période de votre randonnée. Oubliez les vêtements en coton. Assurez-vous que vos vêtements sont faits de tissus légers et séchant rapidement.
- ☐ Bas de randonnée (2 à 3 paires faites idéalement d'un mélange à base de laine) (2 paires de bas minces superposés font aussi l'affaire)
- ☐ Sous-vêtements synthétiques séchant rapidement (2 paires)
- ☐ T-shirts (1 ou 2)
- ☐ Shorts
- ☐ Pantalons de randonnée (le nylon est un bon choix)
- ☐ Manteau léger ou chandail chaud
- ☐ Imperméable (pensez également à couvrir votre sac à dos en cas de pluie)
- ☐ Tuque ou cache-cou pour les soirées fraîches
- ☐ Chapeau de soleil léger à bord large

Essentiels de voyage

- ☐ Pièce d'identité avec photo
- ☐ Téléphone et chargeur
- ☐ Savon de voyage
- ☐ Passeport (si vous venez de l'étranger)
- ☐ Crayon
- ☐ Shampoing et revitalisant
- ☐ Carte d'assurance maladie
- ☐ Papier hygiénique
- ☐ Déodorant
- ☐ Document d'assurance voyage au besoin
- ☐ Désinfectant pour les mains
- ☐ Itinéraire et confirmations de réservation
- ☐ Serviette et débarbouillette à séchage rapide
- ☐ Visa de voyage, au besoin
- ☐ Brosse à dents
- ☐ Argent et cartes de crédit ou de débit pour manger et vous loger en route
- ☐ Dentifrice
- ☐ Bouchons pour les oreilles
- ☐ Articles d'hygiène féminine
- ☐ Gougounes ou sandales légères (pour la douche)

Facultatif

- ☐ Écouteurs
- ☐ Ceinture porte-billets ou sac de taille
- ☐ Baume à lèvres
- ☐ Masque pour les yeux