

# Quinte et Sens

## Equipe terrain

### Liste du matériel à prendre avec soi pour une randonnée

Imprimer ce document et marquer (✓) chaque objet pris

#### En été

- Sac à dos (30L max)
- Chaussures de marche (trail, tige haute, baskets, ...)
- Bâtons de marche
- Eau (1 à 2L) : gourde, bouteille PET ou camelback
- Soft-shell (jacket coupe-vent)
- Vêtement de pluie (Gore-Tex ou pancho ou parapluie)
- Protection anti-pluie pour le sac (sac poubelle par défaut)
- Crème solaire
- Casquette
- Lunettes de soleil
- Gants légers/écharpe/pull (printemps/automne)
- Médicaments personnels
- Sifflet
- Couverture survie
- Carte, altimètre (smartphone OK)
- Natel
- Baume pour les lèvres
- Couteau (Suisse par exemple)

#### En hiver (différences été)

- Chaussures de marche chaudes (de préférence : tige haute rembourrées)
- Chaussettes épaisses (ou plusieurs paires)
- Thermos de boisson chaude (max 1L)
- Veste chaude (veste de ski par exemple)
- Habits chauds (gants, pull, écharpe, bonnet)
- Bâtons de ski (ou bâtons d'été avec rondelles hiver)

## En cabane

- T-shirt/pantalon pour soirée/nuit
- Chaussettes que pour la nuit (surtout en hiver)
- Boules Quiès
- Bandeau pour les yeux
- Sac à viande (soie : plus léger)
- Savon dur/gant de toilette
- Mini brosse à dents/dentifrice
- Lampe frontale
- Powerbank

## En bivouac

- Sac de couchage/sursac/drap polaire
- Matelas
- Réchaud/casseroles/briquet (allumettes)
- Assiette/couteau/fourchette
- Bol
- Sel, poivre, sucre
- Savon vaisselle / éponge

## Pour l'équipe

- Radio secours (Daniel)
- Trousse secours (Daniel)
- Papier toilette
- Papier journal pour le feu, briquet
- Ficelle
- Boite à mégots
- Sachets pour picnic 2<sup>e</sup> jour