

# ÉQUIPEMENT | EXPÉDITION PÉDESTRE

## ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE

- Bâtons de marche
- Bottes de marche adaptées au terrain
- Guêtres
- Sac à dos

## VÊTEMENTS (RESPIRANT À SÉCHAGE RAPIDE)

- Chapeau de soleil
- Chemises et chandails à séchage rapide à manches courtes et à manches longues (pour te protéger du soleil et par temps plus frais)
- Shorts et pantalons à séchage rapide
- Manteau et pantalon imperméables et coupe-vent
- Sous-vêtements respirants
- Bas
- Cache-cou de style Buff

### **Vêtements pour le camping :**

- Pantalons et chandails de rechange, chandail et pantalon en laine polaire, bas chauds, tuque
- Chaussures fermées, sandales
- Vêtements pour la nuit
- Maillot de bain
- Sac pour vêtements mouillés/sales

## ARTICLES SUPPLÉMENTAIRES

- Chargeur portable ou solaire
- Appareil photo
- Jumelles
- Montre, réveille-matin



## INCONTOURNABLES POUR VOTRE SÉCURITÉ

- Cartes du trajet dans un étui étanche
- GPS et piles de rechange
- Téléphone intelligent avec l'application Accès Plein Air
- Gourdes
- Traitement pour l'eau, filtre
- Lunettes de soleil, écran solaire
- Lampe frontale avec piles de rechange
- [Trousse de premiers soins](#) (incluant vos médicaments personnels au besoin)
- [Systèmes de communication](#) (cellulaire, téléphone satellite selon le secteur visité)
- Briquet et/ou allumettes dans un contenant étanche
- Couteau (sur VFI si en rivière)
- Trousse de couture
- Chasse-moustiques
- Collation

## MATÉRIEL DE CAMPING

- Tente
- Sac de couchage et oreiller de camping
- Matelas de sol
- Bâche ou bâche moustiquaire et cordes
- Réchaud et combustible
- Ensemble de cuisine: Vaiselles, ustensiles, tasses, verre à vin, poêle et casseroles
- Thermos
- Linge à vaisselle, éponge et savon biodégradable
- Glacière
- Nourriture et boissons
- Petite chaise et table pliante portable (pour votre confort!)
- Lanterne
- Articles de toilette: brosse et pâte à dent, savon biodégradable, serviette, papier hygiénique, truelle, lunette de vue, trousse de verres de contact, tampons et serviettes sanitaires
- Serviette compacte à séchage rapide
- Petite pelle, scie, hache
- Allume-feu
- Tube lanceur (fusées éclairantes et cartouches anti-ours)
- Vaporisateur chasse-ours
- Contenant pour les déchets
- Permis de camping (si requis)

Cette liste a été créée à partir d'expériences personnelles et de sites spécialisés. Libre à vous d'enlever ou d'ajouter des articles selon votre itinéraire, selon la température et la saison et selon votre degré d'éloignement et d'isolement. Certains éléments vous mènent à des liens pouvant vous être utiles si vous n'êtes pas familier avec ceux-ci.

En randonnée pédestre, bien que l'équipement ajoute un certain confort à vos sorties, il est souvent préférable de s'en tenir au minimum. Rappelez-vous que c'est votre dos, vos épaules, vos genoux et vos chevilles qui porteront la charge.