

# ÉQUIPEMENT | RANDONNÉE PÉDESTRE

## Accès Plein Air

### À BOIRE ET À MANGER

- Eau dans une gourde  
Boire entre 150 à 350 ml de liquide toutes les 20 minutes dépendant de l'intensité de l'exercice, de la température extérieure, etc.  
Prévoir donc au minimum 450 ml d'eau à l'heure par personne.
- Collations soutenantes  
Exemple : fruits séchés, barres tendres, barres énergétiques, noix, fromage, jerky, etc.

### À AVOIR SUR SOI

- Bottes ou souliers de marche adaptées au terrain
- Bâtons de marche  
Pour vous aider dans votre progression et pour limiter les blessures
- Chapeau ou casquette  
pour vous protéger du soleil
- Vêtements imperméables  
Lunettes de soleil, écran solaire

### À AVOIR AVEC SOI

- Sac à dos léger  
20 à 30 litres
- [Trousse de premiers soins](#)
- Cellulaire ou autre [système de communication](#)  
(à choisir en fonction du secteur visité)
- Allumettes à l'épreuve de l'eau, allume-feu
- Couteau multi-usage, corde
- Duck tape
- Lampe frontale et batteries de rechange
- Carte-guide des sentiers
- GPS, téléphone intelligent comprenant l'application Accès Plein Air préalablement téléchargée, boussole, piles de rechange, chargeur portable
- Sifflet  
pour alerter en cas d'urgence
- Papier hygiénique, truelle
- Sac de poubelle  
pour rapporter vos déchets
- Chasse-moustique
- Droit d'accès (si applicable)



Cette liste a été créée à partir d'expériences personnelles et de sites spécialisés. 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.