



Le sac à dos du randonneur

Ce guide est un aide mémoire pour faire son sac. Il est conseillé d'en parler aux encadrants lors de vos premières sorties pour avoir des conseils avisés.

La taille : Pour une sortie à la journées : 20 à 40 litres.

Le fond de sac	
Une couverture de survie	Une housse de pluie adaptée au sac à dos
Une lampe frontale de puissance et de portée suffisantes (10 m minimum)	Un tour de cou (buff)
Un sifflet	Un gobelet
Ses médicaments personnels et pansements pour petites blessures / ampoules	
Anneau de sangle large cousu de 120 cm minimum	Deux mousquetons à vis grand ouverture

Équipement	
Chaussures de randonnée à semelle crantée adaptées à la sortie	Polaire / doudoune
Coupe vent	Vêtement de protection contre la pluie / poncho
Gants (légers l'été, chauds l'hiver)	Bonnet (léger l'été, chaud l'hiver)
Lunettes de soleil de catégorie 3	Crème solaire
Bâtons à petites rondelles	Couvre-chef (casquette / bob)

Vivres	
Casse-croûte	Thermos 0,5 l minimum de boisson chaude l'hiver (thé / café / ...)
De l'eau en quantité suffisante (gourde / poche à eau)	Des aliments énergétiques (barres énergétiques / fruits secs / ...)

Équipement spécifique randonnées alpines (en plus du fond de sac)	
Casque	Baudrier
Longe	

En milieu glaciaire	
Chaussures cramponables	Crampons
Piolet	Bâtons à grandes rondelles



Le sac à dos du randonneur en milieu enneigé

Le fond de sac : Identique du fond de sac en milieu non enneigé.

Équipement en milieu enneigé	
Chaussures de randonnée montantes à semelle crantée	3 couches dont Polaire / doudoune
Vêtement de protection contre la neige et le vent	Guêtres
Gants chauds (2 paires)	Bonnet chaud
Lunettes de soleil de catégorie 3	Crème solaire
Bâtons à grandes rondelles	Couvre-chef (casquette / bob)

Vivres	
Casse-croûte rapide	Thermos 0,5 l minimum de boisson chaude (thé / café / ...)
De l'eau en quantité suffisante (gourde / poche à eau)	Des aliments énergétiques (barres énergétiques / fruits secs / ...)

Matériel et équipement spécifique de ski de randonnée (en plus du fond de sac)	
Ski de randonnée	Chaussures de ski de randonnée
Couteaux	Bâtons
Peaux de phoque	Kit réparation (colliers / bande adhésive / anti-botte, raclette, fil de fer)
Kit DSP (DVA, Sonde, Pelle)	Casque
Cagoule	Masque
Crampons + anti-botte	Piolet

Matériel et équipement spécifique raquettes (en plus du fond de sac)	
Raquettes	Bâtons à grandes rondelles
Chaussures chaudes à semelle crantées adaptées à la raquette	Kit réparation (colliers, fil de fer)
Kit DSP (DVA, sonde, pelle)	Cagoule
Masque	

Équipement spécifique randonnées alpines en raquettes (en plus du fond de sac)	
Chaussures cramponables	Crampons + anti-botte
Casque	Piolet