Check-list à la montagne

VÊTEMENTS

- Sous-vêtements
- Chaussettes de marche
- Maillot de bain
- T-shirts / débardeurs
- Shorts
- Pulls longues manches
- Trainings, leggings, pantalon de marche
- Tenue décontractée
- Pyjama ou vêtements de nuit
- Veste légère
- Veste polaire ou doudoune
- Veste coupe-vent / imperméable
- Casquette / chapeau
- Lunettes de soleil
- Chaussures de marche
- Baskets
- Claquettes

EQUIPEMENT DE RANDONNÉE

- Sac à dos de marche + sacs poubelles
- Gourdes isothermes et/ou poche à eau
- Bâtons de randonnée
- Lampe frontale + piles de rechange
- Jumelles
- Snacks énergétiques

DOCUMENTS PERSONNELS

- Carte d'identité ou passeport
- Permis de conduire
- Carte assurance maladie et rapatriement
- Porte-monnaie
- Documents de réservations

TROUSSE DE TOILETTE

- Brosse à dents
- Dentifrice
- Brosse à cheveux / peigne
- Elastiques et/ou pinces à cheveux
- Produits de douche et shampoing
- Déodorant et parfum
- Crème hydratante
- Baume à lèvres
- Maquillage
- Linges de douche + baignades
- Lavette
- Mouchoirs
- Cotton-tiges
- Lime à ongles
- Rasoirs et pince à épiler
- Sac à linge sale

SÉCURITÉ & SANTÉ

- Trousse de premiers secours
- Compeed, pansements & désinfectant
- Répulsif anti-moustiques
- Médicaments personnels
- Pommade anti-inflammatoire
- Crème solaire et après soleil

EXTRAS POUR LE SÉJOUR

- Chargeur de téléphone + adaptateur
- Batteries portables
- Appareil photos + chargeur
- Jeux, livres ou carnet de notes