



Foto: Jean-Eric Euler



## La check-list du randonneur

Voici une liste de tout ce qui doit impérativement se trouver dans le sac à dos d'un randonneur. Sur les conseils des spécialistes outdoor de SportXX et de la boutique en ligne Zur Rose.

### Accessoires

T-shirt de rechange



En guise de couche supplémentaire s'il se met soudain à faire froid ou pour se changer si on a beaucoup transpiré.

Chaussettes de rechange



Il faut également prévoir des chaussettes de rechange. Les chaussettes en laine par exemple n'évacuent pas bien l'humidité. Mieux vaut privilégier les chaussettes fonctionnelles.

Veste de trekking



Une veste de trekking imperméable fait partie de l'équipement indispensable en randonnée. En montagne, la météo peut changer très rapidement, même lorsque le soleil brille.

Haut chaud



S'il se met à faire froid ou si on monte en altitude, il est bon d'avoir quelque chose de chaud à se mettre sur le dos.

Lunettes de soleil



Plus on gagne en altitude, plus les rayons du soleil tapent fort. Une bonne paire de lunettes de soleil protège également de la réflexion de la lumière sur la neige.

Couvre-chef



La tête a elle aussi besoin d'être protégée des rayons du soleil et de la chaleur, deux phénomènes dont on a tendance à moins se rendre compte en altitude.

Couteau de poche



Accessoire incontournable par excellence, il sert à tout. Notamment à couper ou à aiguiser un bâtonnet pour faire griller une brochette!

Jumelles



Ce ne serait pas un chamois là, en face? Des jumelles sont souvent très pratiques pour observer la faune et la flore.

Bâtons



Parce qu'ils offrent une stabilité supplémentaire, les bâtons de randonnée sont utiles notamment lorsque le terrain est accidenté, par exemple en présence d'un éboulis.

Guide de randonnée



Si vous prévoyez un circuit un peu compliqué ou si vous vous aventurez dans des zones que vous ne connaissez pas, pensez à emporter un guide de randonnée (ou à télécharger des applications).



## Trousse de secours

### Du bandage élastique



En association à des compresses stériles, le bandage élastique permet de fabriquer des pansements efficaces et solides.

### Des pansements



Avec cet assortiment, vous avez toujours le bon modèle à portée de main. Ils adhèrent bien à la peau et ne glissent pas.

### Des pansements pour ampoules



Quand les chaussures de randonnée commencent à exercer des zones de pression, il faut réagir vite. Pensez aux pansements pour ampoules lorsque vous étrennez une nouvelle paire!

### Des compresses stériles



Les compresses stériles (de préférence de taille 8x12 cm) permettent de nettoyer et de recouvrir les plaies.

### Du spray désinfectant



En randonnée aussi, bien se désinfecter les mains est indispensable. Il existe des sprays pratiques qui garantissent un nettoyage fiable des mains et des surfaces.

### Une pince à épiler



On a vite fait de se planter une écharde dans la peau. La pince à épiler permet de retirer rapidement le corps étranger.

### Une bande thérapeutique



La bande thérapeutique permet de maintenir un bandage en cas de plaie, mais aussi de stabiliser les articulations lors de contusion ou d'entorse.

### De la crème solaire



En plus d'une bonne paire de lunettes de soleil et d'un chapeau, il faut également prévoir une crème solaire dotée d'un indice de protection élevé. Il en existe en tubes compacts pratiques.

### Un stick à lèvres



En complément de la crème, n'oubliez pas d'emporter un stick ou un baume de soins pour les lèvres. Il empêchera vos lèvres de se gercer au contact de l'air sec en altitude.

### Une couverture de survie légère



La couverture de survie est un accessoire de premiers secours essentiel. Elle protège la personne accidentée d'une éventuelle hypothermie ou hyperthermie.

## Vos médicaments personnels

### Les spécialistes seront ravis de vous conseiller

N'hésitez pas à demander conseil aux spécialistes de SportXX et de la boutique en ligne Zur Rose.



SPORTXX  
MIGROS



zur Rose