

# CHECK-LIST DU BACKPACKER

Afin de déterminer ce dont vous aurez besoin d'emporter lors de votre voyage en sac à dos, renseignez-vous sur les lieux que vous explorerez et n'oubliez pas de jeter un coup d'oeil aux prévisions météo. Cette liste est intentionnellement exhaustive, vous n'aurez probablement pas besoin de tout.



## MATÉRIEL DE BASE

- Sac à dos avec raincover
- Tente de trekking
- Sac de couchage
- Sac à viande
- Matelas ou tapis
- Lampe frontale ou lampe de poche\* (avec batteries en suffisance)

### Optionnel :

- Bâtons de marche
- Lanterne portable
- Tapis de sol pour tente
- Oreiller
- \_\_\_\_\_



## NAVIGATION

- Carte\* (dans une pochette résistante à l'eau)
- Boussole\*

### Optionnel :

- Guide de voyage
- Montre/Altimètre
- GPS
- Téléphone satellite
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## VÊTEMENTS

- Sous-vêtements techniques
- T-shirts respirants
- Pantalons/shorts
- T-shirts à longues manches (attention au soleil et aux insectes)
- Veste ou pull léger
- Chaussures ou bottines
- Chaussettes de randonnée
- Vêtements additionnels\* (au cas où...)

### Vêtements pour temps froid et/ou humide :

- Vêtements imperméables (veste et pantalon)
- Sous-vêtements thermiques
- Polaire et/ou veste isolante
- Gants et/ou sous-gants
- Bonnet

### Optionnel :

- Sandales
- Bandana ou Buff
- Guêtres (pour des conditions pluvieuses, neigeuses ou boueuses)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## CUISINE

- Réchaud
- Combustible
- Casseroles (avec poignée)
- Assiettes / bols
- Couverts
- Tasse
- Liquide vaisselle (biodégradable)
- Petite serviette quick-dry
- Bidon d'eau pliable
- Récipient à nourriture
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## MANGER & BOIRE

- Bouteilles d'eau et/ou gourde\*
- Filtre/purificateur d'eau ou traitement chimique\*
- Repas
- Nourriture et boissons énergétiques (barres, gels,...)
- Réserves de nourriture pour les imprévus\*
- \_\_\_\_\_

