

altitudeerando
Montagne, bivouac et Génépi

Les dossiers conseils

Check-list rando montagne, ou comment ne rien oublier...



C'est l'éternelle question avant le départ en montagne : a t-on pensé à tout ? Rien de pire que de se rendre compte là-haut, que l'on est parti sans son réchaud.... Voici donc l'essentiel à ne pas oublier.

Carte à petite échelle (type IGN 1/25 000)



La [carte](#) est bien évidemment l'**élément essentiel**. Grâce à elle, vous allez pouvoir vous localiser et donc déterminer quelle direction prendre pour finaliser votre rando.

Elle vous permet également d'évaluer le **dénivelé et le kilométrage** restant, d'estimer le terrain (accidenté, plat, barres rocheuses à éviter, etc).

Vous pourrez également facilement repérer des points d'eau (lacs, torrents, sources) : détail non négligeable si vous n'avez plus d'eau et en cas de fortes chaleurs.

Autre point non négligeable : les abris. Il n'est pas impossible que dans certains cas, vous soyez dans l'obligation de vous arrêter d'une manière prolongée (nuit tombante, fatigue excessive, troubles digestifs, ...). Vous allez pouvoir rapidement **repérer sur la carte les abris, cabanes, refuges à proximité** pour envisager cette halte durable.

La Boussole



La boussole, combinée à la carte, va vous aider à **choisir la bonne destination ou le bon azimuth**. Elle est particulièrement utile quand le temps est inhospitalier (brouillard, pluie), et que vous n'arrivez pas à voir les repères visibles par temps clair.

Alors, bien sûr, on peut prendre également l'option du GPS, mais ce dossier sera ouvert d'ici peu.

[>> Pour bien utiliser sa boussole](#)

Lampe de poche



Une lampe de poche vous servira à **trouver votre chemin dans l'obscurité** (et il n'est pas rare que l'on soit surpris par la tombée de la nuit), monter votre tente en mode nocturne mais également pour montrer votre présence si vous avez besoin d'aide (ouh ouh, on est là !).

Il est évident qu'une lampe frontale est mieux adaptée qu'une lampe de poche classique. Cette lampe est vissée par une sangle autour de votre tête. Lorsqu'elle est activée, elle va éclairer partout où vous regardez, et permettra de libérer vos mains pour d'autres tâches comme la mise en place de votre tente ou la préparation de la nourriture par exemple.

Alimentation à forte calorie

Ne partez jamais sans nourriture, coupes faim ou fruits secs.

Cette nourriture est généralement peu encombrante et absolument nécessaire en cas de fringale, et essentielle pour la lutte contre le froid (une banane séchée en montagne a des allures de foie gras...)

L'eau supplémentaire (et purificateur)

En randonnée, il est essentiel de ne jamais épuiser votre approvisionnement en eau (avoir soif et la gourde vide est souvent une très mauvaise expérience !). Il est nécessaire de prévoir un peu plus que vos besoins avant la prochaine possibilité de remplissage.

En plus de l'eau, il est parfois nécessaire de prévoir un moyen de purifier l'eau, Nous vous conseillons les comprimés de purification type Micropur (attention il y a différents niveaux dans la protection). Il est préférable de glisser une pastille ou deux dans votre gourde si vous récupérez de l'eau dans un lac par exemple, pour éviter l'inévitable mal de ventre.

Vêtements chauds et isolants



Même si vous partez pour une courte randonnée à la journée par une journée ensoleillée, vous pouvez être tentés de laisser votre polaire et votre veste à la maison. C'est bien entendu à éviter.

Les conditions météorologiques peuvent changer rapidement en montagne. Et si vous êtes blessé ou perdu il est très important d'avoir le nécessaire pour lutter contre le froid et l'humidité.

[>> Voir le dossier explicatif](#)

Couteau multifonctions

Un couteau est une nécessité absolue pour la randonnée pour de nombreuses raisons.

Dans une situation d'urgence, il deviendra votre meilleur ami. C'est un peu votre trousse à outils (sans oublier que le tire bouchon peu s'avérer de temps en temps primordial...)

Crème solaire et lunettes de soleil

Ces éléments sont importants en toute saison. La crème solaire pour protéger votre peau contre les coups de soleil. Le soleil est particulièrement intense en montagne, surtout si vous êtes sur glacier.

Les lunettes de soleil vous serviront de **protection contre le soleil** mais également contre l'**éblouissement de la neige**. La cécité des neiges peut complètement neutraliser un randonneur.

Couverture de survie et Trousse de premiers soins



La couverture de survie est l'élément essentiel à ne pas oublier qui servira de protection à un blessé, ou à quelqu'un souffrant d'hypothermie. Les modèles les plus simples ne prennent que très peu de place et ne pèsent pratiquement rien (et sont de plus très bon marché).

Pour la trousse de premiers soins, nous n'allons pas faire la liste des choses à emporter dans votre trousse car cela diffère beaucoup de la destination et du type de rando. Dans tous les cas, des **pansements sur-peau pour lutter contre les ampoules** nous paraissent essentiels.



La liste complète pour une rando Montagne sur plusieurs jours avec nuit sous tente.

BIVOUAC

- Sac à dos 55 litres mini (à moins de voyager en ultra léger)
- Housse de pluie pour le sac
- Tente (voir notre dossier [choisir sa tente](#))
- Matelas auto-gonflant
- [Sac de couchage](#) : en duvet l'hiver, et pour l'été : un +5° pas trop lourd (ne pas oublier l'apport thermique apporté par la tente). On vous conseille également un « sac à viande » en soie ou coton. Vous allez gagner quelques

degrés.

- Lampe frontale
- Réchaud + recharges éventuelles + briquet
- Couverture de survie (qui peut aussi servir de tapis de sol sous la tente pour une meilleure isolation)
- Boussole + Carte (1/25000 ou au 1/50000)
- Bouchon Anti-Bruit ou boule Quiès (cela vous sauvera d'une nuit à côté de nos amis ronfleurs !)

VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes),
- Chaussettes de trek
- Tongs pour faire respirer les pieds au bivouac ou pour le refuge (même s'il y a souvent des chaussons en plastique sur-place)
- Pantalons légers
- Caleçons
- T-shirts techniques
- Veste polaire (légère l'été, et plus épaisse en saison froide)
- Veste Gore-Tex en cas de pluie (attention le temps change vite en montagne !) - voir notre dossier sur les [vêtements de randonnée](#)
- Bonnet
- Gants légers
- Bâtons de randonnée

EQUIPEMENTS

- Crème solaire, stick lèvres,
- Lunette de soleil
- Chapeau / casquette pour protection soleil ou [Casque de vélo](#) pour les pros du guidon
- Poche à eau type camelback (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique. Une bouteille en plastique dur type Coca ou Perrier.
- Éléments de Cuisine (gamelle, gobelet, fourchette, cuillère) + Couteau suisse.
- Nourriture
- Mini-pharmacie (sparadrap, bandage) – de quoi lutter contre les ampoules au pied.
- Mouchoirs et papier toilette
- Sacs poubelle (en règle générale, nous mettons tous dans des sacs de poubelle pour éviter tout problème d'humidité)
- Nécessaire de toilette (savon de marseille, dentifrice, brosse à dents), le tout dans un sac en plastique type ziploc

- Serviette absorbante petite taille
- Appareil photos + piles de rechange éventuellement
- Sifflet
- Papiers d'identité, permis de conduire (mais que le minimum.)
- Téléphone portable
- Génépi

La liste complète pour une rando sur la journée

La RANDO

- Sac à dos 20 - 30 litres
- Barres céréales, fruits secs ou pâte d'amande.
- Repas du midi
- Poche à eau type camelback (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique. Une bouteille en plastique dur type Coca ou Perrier.
- Lampe frontale
- Couverture de Survie
- Boussole + Carte (1/25000 ou au 1/50000)

VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes),
- Chaussettes de trek
- Pantalon léger
- T-shirt technique
- Veste polaire
- Veste Gore-Tex contre la pluie (attention le temps change très vite en montagne !).
- Chapeau / casquette pour protection soleil.
- Bâtons de randonnée

ÉQUIPEMENTS

- Crème solaire, stick lèvres,
- Lunette de soleil
- Mouchoirs et papier toilette
- Mini-pharmacie (sparadrap, bandage) – de quoi lutter contre les ampoules au pied.
- Appareil photos + piles de rechange éventuellement
- Papiers d'identité
- Sifflet (pas pour siffler les filles mais pour signaler votre présence en cas de

problème).

- Téléphone portable (très utile en cas de pépin)

altitudeerando
Montagne, bivouac et Génépi

Posez vos questions

Réagissez

Cliquez ici !