

# Les choses à emporter en rando

[Liste des choses à emporter en rando](#) par Corentin & Cécile & d'autres gens. Version du 11/08/23.

Voici une liste que vous pouvez utiliser et compléter, qui détaille ce que vous devez prendre pour une rando de plusieurs jours.

Dans l'idéal vous possédez un sac confortable (armature réglable pour poser le maximum de poids sur les hanches et le minimum sur les épaules).

## Essentiel

Le minimum à avoir dans son sac pour survivre quelques jours.

- Eau** (mini 2 ou 3L si itinéraire avec peu de sources)
- Duvet (pour pas avoir trop froid la nuit, prendre un petit 15°C et + pour l'été, un 0-5°C pour l'hiver, avec la couverture de survie ça passera toujours, sauf si vous êtes frileux/se)
- Tire-tique (à rajouter dans la trousse de secours, cf catégorie Confort plus bas)
- Couverture de survie (y'en a à 5€ à Décathlon qui sont réutilisables quelques fois, ça nous a déjà été utile)
- Papiers (carte identité, cb, permis...)

En fait il faut pas tant de choses que ça pour survivre.

---

## Confort

Les choses qui changent *vraiment* la vie quand on les a.

- Chaussures rando (pas forcément dans le sac)
- Tente
- Tapis de sol
- Sac à viande (aussi appelé drap de soie, pour mettre entre le duvet et soi)
- Lampe frontale
- Bâtons de marche
- Powerbank (5000mAh minimum si rando > 3j)
- Nécessaire cuisine
  - Réchaud
  - Bonbonne de gaz
  - Petite casserole
  - Couverts (couteau, fourchette, cuillère)
  - Popotte
- Protections solaire
  - Crème solaire
  - Casquette/Chapeau
  - Lunettes de soleil
- Trousse de secours & hygiène
  - Pansements (+ anti ampoule, tout ça...)
  - Un petit savon

- Ptit savon de lessive main
  - Désinfectant
  - Brosse à dents
  - Tube de dentifrice
  - Peigne
  - Déodorant
  - Doliprane/aspirine
  - Médicaments (si traitement)
  - Mouchoirs (c'est trop relou quand on a le nez qui coule)
  - ROULEAU DE PQ *pour ne pas être inquiet si jamais on fait caca en spray*
  - Habits
    - sous-vêtements (attention faut prendre des chaussettes **confortables**, c'est hyper important)
    - vêtements pour s'il fait chaud : short, tshirts techniques qui sèchent vite, toussa
    - vêtements pour s'il fait froid : pantalon (meilleur combo = pantalon convertible short, c'est trop pratique et ça permet de gagner du poids), coupe-vent, gilet
    - vêtements pour s'il pleut : k-way, ...
    - vêtements pour s'il y a une catastrophe nucléaire : tenue hazmat (?)
  - Sacs poubelle (déchets, étanchéifier un truc dans le sac...)
- 

## Optionnel

- Petit gant de toilette (astuce => aide à se rincer rapidement si pas de douche possible)
  - Bouteille d'eau filtrante (type [lifestraw](#))
  - Sacs congélation type Ziplock (pour ranger des trucs, préparer des repas)
  - Nécessaire réparation d'urgence
    - Petits ciseaux
    - Fil & Aiguille
    - Scotch (pour les semelles des chaussures qui décideraient de vouloir partir à l'aventure de leur côté)
  - Labello
  - Maillot de bain
  - Serviette (technique, sèche vite + prend peu de place)
  - Micropur (le truc qui purifie l'eau) : si vous n'avez pas assez d'eau à un moment et que vous croisez une source.
  - Un peu d'argent liquide (si jamais la machine à carte est en panne et que le prochain distributeur est dans la vallée d'en face)
  - Papier + crayon. On sait jamais.
- 

## Loisirs

- Ptitte enceinte pour de la musique (pas fort)
  - Jeu de cartes
  - Un livre (format poche hein)
  - Mini console légère (type [Playdate](#), et je dis pas ça parce qu'un ami a fait [un super jeu](#) dessus hein)
-

# Nourriture

Parce que ~~bien manger c'est le début du bonheur~~ prévoir son manger c'est important aussi.

## Pour bien démarrer la journée

- Café/Thé (le thé peut aussi servir à boire de l'eau de torrents de montagne ; on rajoute des minéraux pour éviter de trop se faire du mal, voilà c'était le petit conseil malin).
- Muesli (c'est là que les sacs congélation prennent tout leur sens) : c'est plein de glucides, c'est rapide à manger, c'est bon.
- Un fruit (pomme ou des trucs qui peuvent tenir dans un sac pendant plusieurs jours sans mourir, hein les bananes ?)
  - Variante "plus c'est léger plus c'est bien" : des fruits secs (voire des fruits déshydratés si vous avez la machine qui va bien)
- Des biscuits aux céréales : c'est classique mais c'est plein d'énergie en général.

## Midi

- Petit repas froid ; sandwich rillettes, ou alors sandwich pâté végétal, enfin bref un petit repas rapide avec des sucres lents pour tenir quelques heures de plus.
- Des trucs séchés : c'est léger les trucs séchés, on aime ça les trucs légers. Des tomates séchées ça donne plein de goût, du bœuf séché ça donne de l'énergie.
- Des trucs à réhydrater avec de l'eau froide (cold soaking) ; quinoa, riz, blé... Mettez tout ça dans un contenant étanche, rajoutez de l'eau, commencez votre journée de rando. Midi arrive : pouf, ça a été réhydraté et vous pouvez manger !

## Soir

- Repas chaud :
  - Tipiak. Ce met délicieux dispose d'un excellent rapport poids/goût/énergie. En plus c'est chaud.
  - Purée instantanée : nécessite un peu d'eau, on peut rajouter d'autres trucs dedans. Attention parce que vu que c'est déjà cuit puis déshydraté l'amidon il est déjà tout péti du coup ça fait pas beaucoup d'énergie.
  - Des légumes cuits à la vapeur (patates, carottes) à l'avance.
- Repas froid :
  - Un cake. Attention c'est lourd.
  - [...]

## Et en plus

- Barres de céréales
- Fruits secs
- Pâte d'amande (plein de sucre quasi pur pour un boost d'énergie de quelques dizaines de minutes)