



Check-list «spécial trekking» à cocher

Votre trekking en Suisse doit être bien préparé.
Notre check-list vous aide à penser à tout!*

Equipement de randonnée

[Un sac à dos](#)

Une carte de randonnées

Une boussole

Event. [des bâtons de randonnée](#)

Tenue

De bonnes chaussures

Des chaussettes techniques

Des sous-vêtements

Des T-shirts de randonnée

Un pantalon de randonnée

Une veste en fibre polaire

Une veste de pluie

Un bonnet

Une écharpe

Event. des gants

Hygiène

Une trousse de premiers secours

Une brosse à dents et du dentifrice

Du savon

Un linge de toilette

Des mouchoirs en papier

Du papier hygiénique

De la crème solaire

Camping

[Une tente](#)

Un matelas isolant

[Un sac de couchage](#)

Un réchaud

[De la vaisselle de camping](#)

Des sacs poubelles

Provisions

Une gourde

Au moins 2 litres d'eau

Des pastilles pour purifier l'eau

De la nourriture «spécial trekking»

Des repas simples tout prêts

Des snacks

Autres

Lunettes de soleil

Briquet

[Couteau suisse](#)

Spray anti-moustiques

Lampe frontale

Montre-bracelet

Porte-monnaie

Appareil-photo

Jumelles

Bouchons d'oreilles

* Liste non exhaustive qui peut être complétée
ou raccourcie selon vos besoins.