FIELD NOTE

PRÊT POUR L'AVENTURELISTE DE PRÉPARATION POUR LA RANDONNÉE

RANDONNÉE À LA JOURNÉE · NUITÉE · RANDONNÉE SUR PLUSIEURS JOURS

BEYOND NORDIC
FUTURE OF SCANDINAVIAN OUTDOOR

POUR CHAQUE RANDONNÉE

Commencez ici pour chaque aventure, puis ajoutez les éléments nécessaires des sections Randonnée à la journée, Plusieurs jours, Extras saisonniers ou Activités spécifiques.

VÊTEMENTS

- ☐ Première couche
- ☐ Chemise de randonnée
- ☐ Pantalon de randonnée / short
- ☐ Chaussettes de randonnée
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Chaussures de randonnée / chaussures de trail
- ☐ Couche intermédiaire / polaire
- ☐ Veste imperméable
- ☐ Casquette / chapeau de randonnée
- ☐ Buff / tour de cou
- ☐ Lunettes de soleil

EAU & NOURRITURE

- ☐ Eau
- ☐ Nourriture / snacks
- ☐ Électrolytes

NAVIGATION

- ☐ Téléphone + cartes hors ligne
- ☐ Carte papier
- ☐ Boussole

SÉCURITÉ

- ☐ Trousse de premiers secours
- ☐ Médicaments personnels
- ☐ Antidouleurs
- ☐ Traitement des ampoules
- ☐ Sifflet d'urgence
- ☐ Lampe frontale
- ☐ Désinfectant pour les mains

PROTECTION SOLAIRE

- ☐ Crème solaire
- ☐ Baume à lèvres avec SPF

SAC À DOS & RANGEMENT

- ☐ Sac à dos adapté
- ☐ Housse de pluie
- ☐ Dry bag / sacs Ziplock

ESSENTIELS

- ☐ Batterie externe
- ☐ Contacts d'urgence
- ☐ Pièce d'identité

BESOINS PERSONNELS

Tout ce dont vous avez personnellement besoin pour la journée.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

Ajoutez ces éléments à vos essentiels pour une journée complète de randonnée.

SAC À DOS

- [ ] Sac à dos de 20-30 L
- [ ] Couche de vêtement supplémentaire
- [ ] Assise
- [ ] Bâtons de randonnée (facultatif)
- [ ] Appareil photo / jumelles (facultatif)

NOURRITURE & EAU

- [ ] Couverts

PERSONNEL & CONFORT

- [ ] Mouchoirs
- [ ] Lingettes humides
- [ ] Traitement des ampoules / frottements
- [ ] Sels de réhydratation / SRO

CONFORT OPTIONNEL

- [ ] Thermos
- [ ] Livre / petit objet personnel
- [ ] Gants légers
- [ ] Bonnet léger
- [ ] Petite serviette à séchage rapide
- [ ] Guêtres

RANDONNÉE SUR PLUSIEURS JOURS 1/2

Pour les randonnées avec nuitée ou sur plusieurs jours, emportez tout ce qui figure dans Pour chaque randonnée et Randonnée à la journée, puis ajoutez les éléments suivants.

SAC À DOS & RANGEMENT

- ☐ Sac à dos de 40–70 L
- ☐ Sac intérieur étanche
- ☐ Dry bags
- ☐ Sacs de rangement

ABRI

- ☐ Tente
- ☐ Tapis de sol pour tente
- ☐ Sardines & haubans
- ☐ Kit de réparation

SYSTÈME DE COUCHAGE

- ☐ Sac de couchage
- ☐ Matelas de sol
- ☐ Oreiller

CUISINE

- ☐ Réchaud
- ☐ Combustible
- ☐ Casserole
- ☐ Tasse
- ☐ Briquet / allume-feu
- ☐ Chiffon à vaisselle

EAU

- ☐ Gourdes / réservoir d'hydratation
- ☐ Filtre à eau (facultatif)
- ☐ Pastilles de purification de l'eau (facultatif)

NOURRITURE

- ☐ Petit-déjeuner
- ☐ Déjeuner
- ☐ Dîner
- ☐ Snacks pour la randonnée
- ☐ Boisson chaude

VÊTEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

- ☐ Première couche supplémentaire
- ☐ Chemise de randonnée supplémentaire
- ☐ Chaussettes de randonnée supplémentaires
- ☐ Sous-vêtements supplémentaires
- ☐ Vêtements pour le camp
- ☐ Chaussures de camp / sandales
- ☐ Veste isolante
- ☐ Pantalon de pluie

RANDONNÉE SUR PLUSIEURS JOURS 2/2

HYGIÈNE & SOINS PERSONNELS

- [ ] Brosse à dents
- [ ] Dentifrice
- [ ] Fil dentaire
- [ ] Savon biodégradable
- [ ] Shampooing
- [ ] Déodorant
- [ ] Papier toilette
- [ ] Serviette à séchage rapide
- [ ] Lessive
- [ ] Crème hydratante
- [ ] Coupe-ongles
- [ ] Rasoir / accessoires de rasage
- [ ] Brosse à cheveux / peigne
- [ ] Produits d'hygiène personnelle

SANTÉ & MÉDICAMENTS

- [ ] Spray nasal
- [ ] Médicaments contre les allergies
- [ ] Médicaments pour l'estomac / la digestion
- [ ] Fournitures médicales personnelles

ÉLECTRONIQUE

- [ ] Piles de rechange
- [ ] Câbles de recharge
- [ ] Appareil photo
- [ ] Adaptateur de voyage (si nécessaire)

DOCUMENTS

- [ ] Pièce d'identité / passeport
- [ ] Espèces
- [ ] Autorisations
- [ ] Informations d'assurance

RÉPARATION & OUTILS

- [ ] Multitool
- [ ] Couteau
- [ ] Ruban adhésif
- [ ] Patchs de réparation pour équipement
- [ ] Colliers de serrage & corde supplémentaire
- [ ] Kit de couture

URGENCES / ZONES ISOLÉES

- [ ] Abri d'urgence / bivy
- [ ] GPS / communicateur satellite

BESOINS PERSONNELS

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

EXTRAS SAISONNIERS

Ajoutez ce qui correspond à votre aventure. Vous n'avez pas besoin de tout ce qui figure sur cette page.

ÉTÉ

- ☐ Eau supplémentaire
- ☐ Chapeau de soleil
- ☐ Répulsif contre les insectes

HIVER

- ☐ Premières couches thermiques
- ☐ Doudoune / veste isolante
- ☐ Gants chauds
- ☐ Bonnet chaud
- ☐ Micro-crampons
- ☐ Chauffe-mains
- ☐ Thermos

PLUIE / INTERSAISON

- ☐ Pantalon de pluie
- ☐ Chaussettes supplémentaires
- ☐ Sac intérieur étanche
- ☐ Dry bags supplémentaires

AUTRE

_____
_____
_____
_____
_____

ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

Ajoutez ce qui correspond à votre aventure. Vous n'avez pas besoin de tout ce qui figure sur cette page.

PÊCHE

- ☐ Canne à pêche
- ☐ Matériel de pêche
- ☐ Permis de pêche
- ☐ Couteau à fileter

PHOTOGRAPHIE

- ☐ Appareil photo
- ☐ Piles de rechange
- ☐ Cartes mémoire
- ☐ Trépied
- ☐ Chiffon pour objectif

RANDONNÉE AVEC UN CHIEN

- ☐ Nourriture pour chien
- ☐ Gamelle d'eau
- ☐ Laisse
- ☐ Sacs à déjections
- ☐ Trousse de premiers secours pour chien

ZONES ISOLÉES / BACKCOUNTRY

- ☐ Communication d'urgence
- ☐ Navigation de secours
- ☐ Nourriture supplémentaire
- ☐ Capacité d'eau supplémentaire
- ☐ Abri d'urgence

_____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

_____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

Passez en revue les éléments essentiels une dernière fois avant de partir.

PLANIFICATION

- ☐ Vérifier les prévisions météorologiques
- ☐ Vérifier les conditions du sentier
- ☐ Planifier votre itinéraire
- ☐ Télécharger les cartes hors ligne
- ☐ Vérifier la disponibilité de l'eau
- ☐ Vérifier les autorisations / réglementations locales
- ☐ Informer quelqu'un de votre destination
- ☐ Vérifier les transports / le stationnement

PRÉPARER VOTRE ÉQUIPEMENT

- ☐ Charger le téléphone
- ☐ Charger la batterie externe
- ☐ Tester la lampe frontale
- ☐ Vérifier la trousse de premiers secours
- ☐ Vérifier le filtre à eau
- ☐ Vérifier le réchaud et le combustible
- ☐ Vérifier les chaussures

VÉRIFICATION DU SAC

- ☐ Eau remplie
- ☐ Nourriture emballée
- ☐ Couche adaptée aux conditions météo emballée
- ☐ Navigation prête
- ☐ Premiers secours emballés
- ☐ Lampe frontale fonctionnelle
- ☐ Téléphone chargé
- ☐ Batterie externe chargée
- ☐ Documents importants emballés
- ☐ Itinéraire partagé

AJUSTER LE SAC À DOS

- ☐ Charge équilibrée et confortable
- ☐ Objets lourds près du dos
- ☐ Rien de lâche ou qui pend
- ☐ Les objets fréquemment utilisés sont facilement accessibles

COMMENT BIEN RANGER SON SAC À DOS



1 — DESSUS / RABAT

Les petites affaires dont vous avez souvent besoin.
En-cas, carte, crème solaire, lampe frontale, trousse de premiers secours.

2 — COMPARTIMENT SUPÉRIEUR

L'équipement léger dont vous pourriez avoir besoin en chemin.
Veste imperméable, polaire, couches supplémentaires, filtre à eau.

3 — CENTRE DU SAC

Les objets lourds et compacts, près du dos. Nourriture, eau, matériel de cuisine, réchaud et autres équipements compacts.

4 — POCHES EXTÉRIEURES

Les affaires légères auxquelles vous voulez accéder rapidement.
Gants, bonnet, housse de pluie, articles de toilette et autres petits objets.

5 — COMPARTIMENT INFÉRIEUR

Les affaires volumineuses et légères dont vous n'avez besoin qu'au campement.
Sac de couchage, matelas, vêtements de camp et autre équipement pour la nuit.

6 — FIXATIONS EXTÉRIEURES

Les objets volumineux qui ne rentrent pas dans le sac. Bâtons de randonnée, arceaux de tente, matelas en mousse ou autre équipement long.

VOS NOTES

Utilisez cet espace pour vos notes d'itinéraire, la météo, vos rappels concernant l'équipement, les choses à emporter la prochaine fois ou tout autre élément à retenir.

ITINÉRAIRE / DESTINATION

MÉTÉO & CONDITIONS

ÉQUIPEMENT À RETENIR

POINTS À AMÉLIORER

NOTES DE TERRAIN



WWW.BEYONDNORDIC.COM