BUREAU DES GUIDES & ACCOMPAGNATEURS
PRALOGNAN-LA-VANOISE

Ma liste de matériel — Randonnée

Cochez chaque équipement avant de partir !

CHAUSSURES & ÉQUIPEMENT

☐	Bonnes chaussures de marche à semelles crantées *La priorité absolue — évitez les baskets lisses sur terrain montagnard*
☐	Bâtons télescopiques *Si vous en avez — très utiles en descente pour les genoux*
☐	Sac à dos confortable

VÊTEMENTS

☐	Vêtement chaud léger (type polaire) *La température descend vite en altitude, même en été*
☐	Vêtement de pluie *Le temps peut changer rapidement en montagne — prévoyez-le même par beau temps*
☐	Lunettes de soleil
☐	Casquette ou bob
☐	Crème solaire

RAVITAILLEMENT

☐	Gourde d'eau (minimum 1 litre) *Hydratez-vous régulièrement sans attendre d'avoir soif*
☐	Pique-nique
☐	Encas pour les pauses *Fruits secs, barres, chocolat, fruits frais…*

OPTIONNEL MAIS UTILE

☐	Jumelles *Pour observer la faune — chamois, bouquetins, aigles…*

📍 Les magasins de sport de Pralognan peuvent compléter votre équipement ou vous louer le matériel manquant. N'hésitez pas à les contacter avant votre arrivée.