



Check-list matériel - Tour du Mont-Blanc

À cocher avant le départ : refuge, hôtel ou bivouac, du sac aux papiers.

Une liste de base, à adapter à votre saison, à votre formule et à la météo annoncée.

SAC

- ☐ Sac à dos 40 à 60 L
- ☐ Housse de pluie et sac étanche intérieur
- ☐ Petit sac de journée HÔTEL

AUX PIEDS

- ☐ Chaussures de randonnée rodées
- ☐ Chaussettes de randonnée (2 à 3 paires)
- ☐ Chaussures légères pour le soir HÔTEL

VÊTEMENTS

- ☐ T-shirts respirants (2 à 3)
- ☐ Pantalon de randonnée, short
- ☐ Polaire ou doudoune légère
- ☐ Veste imperméable
- ☐ Sur-pantalon imperméable (selon la météo)
- ☐ Bonnet et gants (début de saison ou selon la météo)
- ☐ Casquette ou chapeau
- ☐ Sous-vêtements, tenue pour le soir

SUR LE SENTIER

- ☐ Gourdes : 1,5 L au moins
- ☐ En-cas
- ☐ Bâtons de marche
- ☐ Trace GPX, appli ou carte papier
- ☐ Téléphone, batterie externe
- ☐ Lampe frontale
- ☐ Couverture de survie, sifflet
- ☐ Lunettes de soleil (catégorie 3)
- ☐ Crème solaire, baume à lèvres
- ☐ Crampons légers (début de saison)

NUIT ET HYGIÈNE

- ☐ Drap de sac (obligatoire) REFUGE
- ☐ Bouchons d'oreilles REFUGE
- ☐ Serviette microfibre REFUGE BIVOUAC
- ☐ Trousse de toilette, papier toilette
- ☐ Tente, duvet, matelas BIVOUAC
- ☐ Réchaud, popote, briquet BIVOUAC
- ☐ Pastilles ou gourde filtrante BIVOUAC
- ☐ Sacs pour vos déchets

SANTÉ ET PAPIERS

- ☐ Trousse de secours
- ☐ Médicaments personnels
- ☐ Pièce d'identité
- ☐ CEAM, assurance secours et rapatriement
- ☐ Espèces : euros (acceptés en Suisse), francs suisses

