



# PARC DES SOMMETS



## AIDE-MÉMOIRE



### RANDONNÉE

- Vêtement en fibre synthétique
- Souliers/bottes de randonnée
- Chapeau, casquette, bandana
- Lunettes de soleil
- Tuques, mitaines ou gants
- Sac à dos
- Coupe-vent imperméable
- Veste en laine polaire
- Petit couteau
- Chasse-moustiques
- Nourriture/collations
- Sifflet
- Allumettes/briquet, lampe de poche ou frontale
- Crème solaire
- Trousse de premiers soins
- Carte des sentiers

- Eau (1 litre minimum)
- Produits désinfectant et masque



### VÉLO MONTAGNE

- Casque de vélo
- Lunettes
- Plastron, protège-genoux, protège-coudes, gants
- Mini trousse mécanique

**SOYEZ  
PRUDENT!**