

Checklist de Randonnée en Haute Altitude : Expédition Andes

Équipement Technique et Vêtements

- Système multicouche : sous-vêtements thermiques, polaire, doudoune compressible
- Veste et pantalon imperméables (Gore-Tex ou équivalent)
- Chaussures de randonnée montantes à tige rigide (déjà rodées)
- Gants (une paire fine, une paire chaude et imperméable)
- Bonnet couvrant les oreilles et tour de cou (buff)
- Lunettes de soleil catégorie 4 (protection haute altitude)

Santé et Prévention du Mal Aigu des Montagnes (MAM)

- Trousse à pharmacie : paracétamol, anti-inflammatoires, pansements ampoules, désinfectant
- Médicaments spécifiques (sur avis médical) : Diamox ou équivalent
- Crème solaire indice 50+ et baume à lèvres haute protection
- Pastilles de purification d'eau ou filtre portable
- Trousse de secours personnelle avec couverture de survie
- Carnet de suivi de saturation en oxygène et fréquence cardiaque

Nutrition et Hydratation

- Réserve d'eau : minimum 3 litres par jour (poche à eau + gourde isolée)
- En-cas énergétiques : fruits secs, barres de céréales, chocolat noir
- Électrolytes en poudre pour compenser la perte de sels minéraux
- Repas lyophilisés légers et riches en glucides

Sécurité et Orientation

- Carte topographique de la zone et boussole
- GPS de randonnée ou application mobile avec cartes hors-ligne
- Lampe frontale avec piles de rechange
- Batterie externe (powerbank) haute capacité
- Sifflet de secours et couteau multifonction

- Informations de contact d'urgence et assurance rapatriement

Règles d'Or pour l'Acclimatation

- Monter progressivement : ne pas dépasser 300-500m de dénivelé positif par nuit au-delà de 3000m
- Hydratation constante : boire régulièrement même sans sensation de soif
- Écouter son corps : redescendre immédiatement en cas de symptômes persistants du MAM
- Rythme lent : marcher à une allure permettant de parler sans être essoufflé