

## Liste aide-mémoire – pour une randonnée d’une journée en famille



Les randonnées font partie des plus belles occupations de loisirs que la Suisse ait à offrir: une activité physique, un air pur et des paysages sublimes. Notre liste aide-mémoire récapitule tout ce qu’il vous faut pour une randonnée d’une journée en famille. Vous aurez ainsi la certitude que votre aventure en plein air pour petits et grands sera pleinement couronnée de succès.

### Vêtements

- Chaussures résistantes  
(p. ex. la chaussure trekking de la marque propre LANDI Weissenstein)
- Blouse trekking/chemise trekking  
(p. ex. la blouse trekking femme ou la chemise trekking homme de la marque propre LANDI Weissenstein)
- Veste Softshell  
(p. ex. la veste Softshell de la marque propre LANDI Weissenstein)
- Veste de pluie  
(p. ex. la veste de pluie dans votre LANDI)
- Pantalon trekking  
(p. ex. le pantalon trekking 4 way de la marque propre LANDI Weissenstein)
- Pantalon de pluie  
(p. ex. le pantalon de pluie dans votre LANDI)
- Chaussettes trekking  
(p. ex. les chaussettes trekking de la marque propre LANDI Weissenstein)
- Chapeau de soleil
- Casquette  
(p. ex. la casquette dans votre LANDI)
- Lunettes de soleil  
(p. ex. les lunettes de soleil dans votre LANDI)
- Caleçon fonctionnel
- Sous-vêtements de rechange pour les enfants

### Nourriture

- Pommes  
(p. ex. pommes Jonagold cl. I, en vrac, dans votre LANDI)
- Snacks énergétiques  
(barres muesli, noix, barres choco)
- Glucose
- Gourde par personne  
(p. ex. la gourde dans votre LANDI)

### Documents

- Carte d’identité
- Carte d’assurance maladie
- Argent liquide
- Cartes de crédit/EC
- Numéros d’appel d’urgence

### Cosmétique et santé

- Crème solaire  
(p. ex. la crème solaire indice de protection 50ml de la marque propre LANDI Beauté Suisse)
- Trousse de premiers secours  
(p. ex. la pharmacie de voiture DIN 13164 dans votre LANDI)
- Mouchoirs  
(p. ex. les mouchoirs de la marque propre LANDI Royal Excellence)
- Couches  
(p. ex. les couches bébé maxi Magical Tubes de la marque propre LANDI Royal Excellence)
- Lingettes humides  
(p. ex. les lingettes humides bébé de la marque propre LANDI Royal Excellence)
- Pansements pour ampoules
- Protection contre les insectes

### Technique

- Téléphone portable chargé
- Appareil photo
- Lampe de poche  
(p. ex. la lampe de poche Power LED dans votre LANDI)

### Divers

- Sac à dos  
(p. ex. le sac à dos de la marque propre LANDI Weissenstein)
- Petit sac poubelle
- Peluche/doudou  
(p. ex. le signe en pleuche de votre LANDI)
- Tétine
- Porte-bébé
- Couteau de poche  
(par ex. le couteau de poche Camper de votre LANDI)
- Briquet  
(p. ex. lot de 3 briquets dans votre LANDI)

