

Par chemins et sentiers, pas après pas, à la rencontre de la nature et de ses habitants...

Document non contractuel actualisé le 20 avril 2008 – FI SACLEGESTIV 112005.

« SAC A DOS LEGER » RANDONNEE ESTIVALE JOURNEE.

Pour votre **SECURITE** et pour un meilleur **CONFORT DE MARCHE**, bien **CHOISIR** et **TESTER SON MATERIEL** sont aussi nécessaires que **S'ENTRAINER** en vue de préparer votre séjour randonnée. N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire

- Matériel indispensable
- Matériel facultatif
- **Le poids de votre SAC à DOS ne devrait pas excéder 6 KG.**
- **Gardez de la place pour le ou les pique niques.**

1) DANS VOTRE SAC à DOS OU SUR VOUS : Équipement vestimentaire.

- ■ **chaussures de randonnée avec tiges montantes et semelle crantée (les chaussures à tiges basses ne protégeant pas la cheville sont à proscrire, sauf pour les circuits au logo une chaussure où les chaussures type rando trail à semelles non lisses sont acceptées ou pour les habitués(es) de ce type de chaussure,**
- ■ chaussettes de randonnée.
- ■ 1 short et/ou 1 pantalon de randonnée (avantage pantalon : il protège des insectes, des orties, ronces et autres piquants...
- ■ 1 tee-shirt (*conseil : éviter le coton - choisir de préférence en matière synthétique respirant à séchage rapide*).
- ■ 1 polaire fine ou épaisse selon température (les journées et/ou les soirées sont parfois fraîches !)
- ■ 1 veste coupe-vent imperméable.
- ■ votre pharmacie : **MEDICAMENTS PERSONNELS** et **LISTE DES ALLERGIES** ou **CONTRE INDICATIONS**, pansements spéciaux pour ampoules (type "compeed") / pansements plaies diverses / bande "elastoplast" / serviettes alcoolisées désinfectantes,
- ■ le pique nique pour les sorties à la journée lorsque celui ci n'est pas fourni.

■ Votre portable en parfait état de fonctionnement (chargé & protégé des intempéries & conservé au chaud sur vous dans un sac étanche), numéro urgence secours : 112 (il est recommandé, pour des raisons «nature» de mettre votre portable en mode silence durant la randonnée)

***Votre Accompagnateur est équipé d'une pharmacie premiers secours, cependant elle ne peut remplacer vos éventuels médicaments personnels et de matériels de téléphonie)**

■ Casquette ou bob ou bonnet ou écharpe / lunettes soleil / crème solaire / stick à lèvres solaire.

- Foulard.
- Stop tout ou petites guêtres.

Suite page 2 :

Par chemins et sentiers, pas après pas, à la rencontre de la nature et de ses habitants...

« SAC A DOS LEGER » RANDONNEE ESTIVALE JOURNEE.

ACCESSOIRES :

- sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (20 à 40L maximum).
- gourde (1 litre) ou poche à eau avec pipette (*choisir des gourdes légères ou des bouteilles plastiques solides : certaines bouteilles plastiques d'eau minérale gazeuses sont solides et conviennent parfaitement, suivez mon regard...*).

Il est vivement recommandé, en fonction du circuit, de la chaleur... de s'hydrater régulièrement.

- couteau / cuillère / gobelet.
- de quoi grignoter : fruits secs (sucrés et salés : abricots, figues, raisins secs, noix, amandes, noisettes...), barres de céréales... , *le fructose en poudre ou du miel dilués dans l'eau (à raison de 10 à 20g/litre d'eau permet de reconstituer les réserves de glycogène (le sucre est le carburant essentiel de l'effort)*
- options : 2 bâtons de marche (type bâtons télescopiques).
- Parapluie ou cape de pluie.
- Matériel photographique ou caméra + batterie dans sac étanche (sac plastique doublé)
- Jumelles (*sur certains circuits des jumelles sont prêtées collectivement*).
- 1 grand sac poubelle pour étanchéité sac à dos.
- des petits sacs poubelles pour les déchets, privilégier les sacs biodégradables !
- **ASSURANCE** : copie assurance personnelle couvrant l'activité randonnée (NOM assureur, N° police, procédure et **N° appel en cas d'urgence**) **obligatoire**.
- nom / coordonnées de la personne à prévenir en cas d'urgence (recommandé).
 - Chaussons d'intérieur pour votre confort dans l'hébergement.
 - Vos affaires personnelles pour l'hébergement et selon les séjours pour certains gîtes ou refuges: linge de toilette, draps/duvet (souvent fournis par l'hébergeur, voir la fiche infos du séjour)

ET POUR LES NUITS EN HEBERGEMENT COLLECTIF, PENSER A EMMENER DES BOUCHONS POUR LES OREILLES !

N'hésitez pas à me consulter en cas de doute et/ou de complément d'information

Faire son sac correctement, c'est s'assurer un meilleur confort de marche.

BONNE Randonnées, par chemin(s) et sentier(s) !