

Document non contractuel actualisé le 2 Janvier 2009 – FI SACLEGHIV 112005.

«SAC A DOS LEGER» RANDONNEE HIVERNALE JOURNEE.

Pour votre **SECURITE** et pour un bon **CONFORT DE MARCHÉ**, 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 : Equipement vestimentaire.

- chaussures de randonnée chaudes ou chaussures adaptées à la neige avec tiges montantes et semelle crantée (les chaussures à tiges basses ne protégeant pas la cheville sont à proscrire, d'autre part la neige entre plus facilement !)
- chaussettes de randonnée.
- 1 pantalon de randonnée **chaud et si possible imperméable.**
- 1 caleçon sous le pantalon (protège du froid et du vent)
- 1 sous vêtement à manches longues « thermique » (conseil : éviter le coton - choisir de préférence en matière synthétique respirante à séchage rapide).
- 1 polaire à manches longues épaisse et chaude.
- 1 veste ou blouson **chaud et imperméable.**
- 1 coupe-vent imperméable.
- Vêtements et sous vêtements (une paire de chaussettes) de rechange.
- mini pharmacie : MEDICAMENTS PERSONNELS et LISTE DES ALLERGIES ou CONTRE INDICATIONS, pansements spéciaux pour ampoules (plutôt type et exigez (!)«**Spenco**» ou «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).**

- Option : contre le vent et les intempéries: un masque lunettes.
- Option : un masque néoprène pour le visage est recommandé pour éviter les gelures, (quand on en arrive là, en général on ne sort pas !!!)
- **bonnet ou écharpe / lunettes de soleil / crème solaire / stick à lèvres solaire.**

Suite page 2 :

« SAC A DOS LEGER » RANDONNEE HIVERNALE JOURNEE.

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

- **gants chauds ou Moufles de préférence:** les doigts sont ensemble donc la chaleur est meilleure, d'autre part les moufles permettent d'insérer des chaufferettes (en vente chez Décathlon entre autres pour pieds ou mains, avec un bon rapport qualité prix – hélas je n'ai pas d'action chez eux !).
- Des vêtements de rechange dans le sac (transpiration, froid, humidité...)
- « stop tout » ou petites guêtres (stock de prêt d'Alain PONS: une dizaine de paires).

ACCESSOIRES :

- sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (20L à 40L maximum).
- **BOISSON CHAUDE** non alcoolisée en thermos, 1 litre minimum par personne et de l'eau en gourde (1 litre) ou 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...).
- couteau / cuillère / gobelet,
- de quoi grignoter : fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales, friandises ...,
- 2 bâtons de marche (de type bâtons télescopiques ou bâtons de ski pour la raquette), les bâtons sont fournis pour les adultes (au dessus de 12/14ans) avec les raquettes pour les sorties encadrées par Alain PONS.
- Parapluie et/ou cape de pluie. (le parapluie c'est super efficace sauf avec du vent et/ou en raquettes avec des batons (!) et/ou dans les branches !),
- 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 en papier biodégradables !**
- **ASSURANCE** : copie assurance personnelle couvrant l'activité randonnée (NOM assureur, N° police, procédure et N° appel en cas d'urgence). **Obligatoire pour certains circuits/séjours**,
- nom / coordonnées de la personne à prévenir en cas d'urgence (recommandé).
- **Chaussons d'intérieur et bouchons de sommeil (« boules quiés ») pour votre confort dans les hébergements,**
- 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),

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.

et BONNE RANDONNEE(s), par Chemin(s) et Sentier(s) ! Alain