

EQUIPEMENTS CONSEILLES

- **Chaussures de marche** : Etanches, type randonnée moyenne montagne, semelles bien crantées style VIBRAM pas trop raides
- **1 paire de guêtres** (facultative, mais bien utile pour les marches sur sol boueux).
- **Sac à dos** : caractéristiques : Les modèles messieurs ou dames sont désormais différents. Ne vous trompez pas.
 - Privilégiez les modèles évacuant la transpiration (dos aéré)
 - Larges bretelles
 - Large ceinture d'appui sur le bassin
 - Contenance 30 à 40 litres
 - Poids de 800 g à 1000 g maxi
 - Les sacs ne sont pas étanches, choisissez un modèle possédant une housse plastique intégrée dans la partie supérieure du sac, qui peut être utilisée en cas de pluie. (possibilité d'un sur sac étanche)
- **Bâton** « pointe acier » ou **Canne à brins** pour la randonnée
- **Gourde** alu laqué, intérieur vernissé (sans goût). Contenance 1 litre
- **1 couverture de survie**
- **Tricot de corps coton - Chemisette coton ou sous-vêtements « respirants »** pour ceux utilisant des parkas en GORE-TEX
- **Parka** ou veste de montagne étanche : pour la qualité « respirante » c'est à dire étanche à la pluie et laissant évacuer la transpiration. Choisir la qualité GORE-TEX ou équivalent, quelle que soit la marque (pour l'été : veste légère, Kway, short)
- **Poncho** spécial randonnée : le dos est taillé spécialement pour recouvrir le sac à dos sans découvrir les fesses du marcheur.
Eviter les modèles à boutons qui ont tendance à se déchirer sous l'effet du vent.
- **Casquette**, chapeau ou bonnet
- **Gants** : penser à prendre des gants l'été en montagne
- **Parapluie** repliable (pour pouvoir le loger dans le sac)
- **Protection solaire** en montagne + lunettes solaires
- **1 poche plastique** pour récupérer vos déchets (mouchoirs, canettes, boîtes de conserves, etc.) et pouvoir les ramener proprement chez vous afin de les jeter dans votre poubelle. On ne doit rien laisser sur le terrain.
- **Nécessaire de pique-nique** (pour les randonnées du vendredi)
 - 1 thermos grande ouverture pouvant contenir des aliments chauds.
 - 1 thermos pour eau chaude ou boisson chaude.
 - 1 set de table (assiette ou bol plastique, couteau, cuillère, fourchette) (inutile si vous ne mangez que des sandwiches)
 - Barres de céréales ou pruneaux, abricots, dattes, bananes séchées, raisins secs, etc. destinés à prévenir les petits coups de barre et à meubler les arrêts « techniques »
- **1 carré plastique à bulle** pour s'isoler du sol au moment du repas
- **Fiche Individuelle Secours d'Urgence** : avoir toujours dans son sac à dos, en un endroit facilement accessible la fiche de santé qui vous a été remise lors de votre adhésion sur laquelle figurent les renseignements suivants : nom, prénom, adresse, n° de téléphone, n° de sécurité sociale, médecin de famille, problèmes de santé, médicaments en cours, groupe sanguin, facteur rhésus, vaccins, personnes à prévenir en cas d'accident. Rendez cette fiche étanche, en la glissant dans une pochette plastique transparente et surtout n'oubliez pas de l'actualiser au fil des saisons pour que le cas échéant elle remplisse correctement son office. Si cette fiche ne vous a pas été fournie lors de votre adhésion, réclamez-la à votre animateur.
- **Pharmacie personnelle** : Prévoyez une pharmacie dite de « BASE » qui ne peut servir que de dépannage et vos remèdes spécifiques.
- **Assurance** : l'animateur détient un formulaire de déclaration d'accident et de la procédure à suivre.