

Tenue :

Avoir de bonnes **chaussures**, montantes de préférence, est sans conteste la règle numéro un pour randonner avec plaisir. Choisissez des chaussettes adaptées pour éviter les ampoules !

Vos **vêtements** doivent être confortables et adaptés à la météo !

Bâtons de randonnée :

Les bâtons de randonnée ne servent pas qu'à sécuriser la marche. Ils permettent de soulager les muscles des jambes ainsi que les articulations et le dos. Ils sont particulièrement utiles en montagne lorsque vous portez un sac à dos.

Sac à dos et accessoires :

Le choix d'un sac à dos adapté à votre morphologie est important pour votre confort ! Pour les randos à la journée, une contenance de 20 à 30 litres est suffisante ; le sac doit posséder une ceinture ventrale et une ceinture de poitrine, nécessaires pour le bon positionnement du sac.

Il devra contenir :

- Une gourde d'eau ou une poche d'eau au moins 1 litre (plus si chaleur !)
- De quoi s'alimenter (repas si nécessaire, et en-cas type fruits secs ou barres de céréales par ex.)
- Un vêtement contre la pluie style coupe-vent
- Un vêtement chaud, polaire ou équivalent
- Une casquette ou un chapeau et de la crème solaire
- Une paire de jumelles (facultatif pour observer la faune)
- Un sifflet en cas de brouillard

Une trousse de secours et de pharmacie (indispensable) :

- Des compresses stériles
- Une bande de contention (bande Velpeau)
- Un désinfectant en pipette
- Des pansements individuels
- Des pansements hydrocolloïdes en prévention et protection des ampoules (compeed)
- Une pince à épiler
- Une couverture de survie
- Des pansements compressifs
- Des antidouleurs communs (doliprane ou aspirine ...)
- Vos médicaments habituels : si traitement, prenez une copie de votre ordonnance

Un sac plastique pour ramener tous les déchets et emballages divers.