

RANDONNEE AVEC « SACS LEGERS »

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN PREPARER VOS 2 SACS :

- **VOTRE SAC A DOS**
- **VOTRE SAC TRANSPORTE PAR TAXI**

Attention : 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 nous contacter pour tout renseignement complémentaire

- Matériel indispensable
- Matériel facultatif

1/ DANS VOTRE SAC A DOS OU SUR VOUS

- **Le poids de votre SAC A DOS ne devrait pas excéder 6 KG.**
- Gardez de la place pour les **repas du midi** qui vous seront fournis chaque jour

Equipement vestimentaire

- chaussures de randonnée avec tiges montantes et semelle crantée (*les chaussures à tiges basses ne protégeant pas la cheville sont à proscrire*)
- chaussettes de randonnée
- 1 short + 1 pantalon de randonnée
- 1 tee-shirt (*conseil : éviter le coton - choisir de préférence en matière synthétique respirante à séchage rapide*)
- 1 polaire chaude + 1 polaire fine
- 1 veste coupe-vent imperméable avec capuche type Gore-Tex (*éviter les K-Way*)
- casquette ou bob / lunettes soleil / crème solaire / stick à lèvres solaire
- bonnet ou bandeau
- gants chauds
- foulard
- stop-tout ou petites guêtres

Accessoires

- sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (35L maximum)
- gourde (2 x 1 litre) ou pipette (*choisir des gourdes légères ou des bouteilles plastiques solides*)
- couteau / cuillère
- de quoi grignoter : fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales, friandises ...
- mini pharmacie : pansements spéciaux pour ampoules (type "compeed") / pansements plaies diverses / bande "elastoplast" / serviettes alcoolisées désinfectantes
- 2 bâtons de marche (type bâtons télescopiques)
- parapluie ou cape de pluie
- couverture de survie
- matériel photographique ou caméra + batterie + pellicules/disquette dans sac étanche
- jumelles
- 1 grand sac poubelle pour étanchéité sac à dos

../..

Papier / Argent / Assurance recherche-rapatriement

- **carte d'identité** en cours de validité ou passeport de moins de 10 ans pour l'étranger
- **EUROS** pour boissons et autres extra (*Euros acceptés en Suisse sinon FRANCS SUISSES*)
- **ASSURANCE** : copie assurance personnelle couvrant l'activité randonnée (NOM assureur, N° police, procédure et **N° appel en cas d'urgence**)
- nom / coordonnées de la personne à prévenir en cas d'urgence

2/ DANS VOTRE SAC TRANSPORTE PAR TAXI

- **Maximum 10 kg** : Tout supplément pourra vous être facturé par le taxi d'assistance.
- Choisir de préférence un **sac de voyage** non volumineux et solide : les grosses valises rigides type « valise avion » sont à proscrire.

Vêtements et accessoires

- vêtements de rechange (tee-shirts, chaussettes, pantalon, sous-vêtements...)
- sac de couchage en drap type « sac à viande » ou sac de couchage ultra léger (*les couvertures sont fournies dans les refuges*)
- kit de toilette : savon + shampoing + serviette (*type nid d'abeille*) + dentifrice + brosse à dents + papier toilette + kleenex + lingettes de toilette
- sacs plastiques pour poubelle ou protéger affaires
- lampe électrique (1 pour 2 personnes) + pile neuve
- tongs ou sandales légères pour le soir (*éviter les baskets*)
- de quoi écrire
- 1 cadenas pour fermer votre sac transporté par taxi

Pharmacie personnelle

- bouchons d'oreilles (type "boules "quies")
- médicaments contre : douleur et fièvre (aspirine ou doliprane) / problèmes digestifs / anti-inflammatoire (surgam ou voltarène...)
- **MEDICAMENTS PERSONNELS et LISTE DES ALLERGIES ou CONTRE INDICATIONS**