



VOUS VOUS PRÉPAREZ À PARTIR RANDONNER ?

Pour une randonnée à la journée, nous vous recommandons de vous équiper d'un **sac à dos de petit volume (jusqu'à 20L)** pour rester léger. Néanmoins si vous devez porter les affaires de vos coéquipiers ou enfants, un **sac de 20 à 40L** pourra s'avérer plus adapté.

EQUIPEMENT :

Réviser ici la technique des trois couches pour toujours rester au chaud et au sec dans vos vêtements de randonnée.

1° couche respirante

Restez sec et frais pendant l'effort

2° couche isolante

N'ayez plus jamais froid

3° couche protectrice

Protégez-vous des éléments extérieurs

- Des vêtements adaptés à la météo qui peut varier rapidement : une polaire, un coupe-vent imperméable et éventuellement un tee-shirt de rechange
- Une casquette, un bonnet ou un bandeau
- Une paire de gants si vous marchez en altitude ou par temps froid
- Des lunettes de soleil : verres 100% anti-UV et catégorie 3 ou 4
- De la crème solaire
- Eventuellement de l'anti moustique si vous approchez de zones humides (marais, lacs, rivières...)
- Une paire de bâtons si vous en utilisez
- Et un paquet de mouchoirs, ou un petit rouleau de papier toilette, peut toujours s'avérer utile

ALIMENTATION & HYDRATATION :

- De l'eau (1 à 2 L/personne selon la saison)
- Un pique-nique et/ou quelques barres de céréales ou fruits secs pour vos pauses ou coups de pompes

Cette liste des « basiques » reste bien sûr à adapter en fonction du degré de confort que vous recherchez. Elle n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à la compléter avec d'autres éléments pour profiter au maximum de votre journée.

Pour tous renseignements contacter Antoine au 06.64.94.65.18