



Chaussures :

Ne pas monter dans le car avec les pieds boueux. Prendre une paire de tennis, au moins pour le retour. (Pensez aux chauffeurs qui nettoient le car).

Pour la randonnée, il faut des chaussures de randonnée en montagne avec tige montante et semelle crantée. Dans une sortie nous pouvons rencontrer aussi bien des sentiers plats que des pierriers. Les chaussures type "tennis" ou "baskets" à tige montante mais souple ne conviennent pas.

Sac à dos :

Pour une sortie de la journée, ce qui est toujours le cas, la bonne mesure est de 25 à 35 litres. Dans le sac : une lampe frontale, un sifflet, la carte vitale, la licence de la FRP.

Vêtements :

Une veste imperméable en cas de pluie, plus ou moins chaude suivant la saison, suivant le lieu de la sortie, en altitude ou non, suivant que l'on est plus ou moins frileux.

Il faudra alors ajouter un protège-sac pour l'isoler en cas de pluie.

Une cape de randonnée protège le haut, les jambes et le sac. On peut ajouter des guêtres.

Une veste polaire à ouverture devant qui s'enfile mieux qu'une veste à enfiler par la tête. Un bonnet chaud. Des gants chauds.

Un chapeau à larges bords pour se protéger du soleil. Lunettes de soleil, crème solaire.

Une paire de chaussettes de rechange.

Un sac poubelle en plastique pour ranger ses affaires, car un sac à dos n'est jamais parfaitement étanche.

Matériel de restauration :

Le pique-nique du midi dans une boîte ou un sac étanche

Deux ou trois barres énergétiques (genre Mars ou autre)

Une gourde d'eau d'au moins 1,5 litre d'eau. Eventuellement une boisson chaude dans un thermos.

Matériel de sécurité :

Une paire de lacets de rechange

Du papier hygiénique et quelques mouchoirs en papier

La trousse à pharmacie du randonneur

Une couverture de survie en aluminium

Quelques morceaux de sucre emballés séparément

Une bande Velpeau de 6 cm de large

Des pansements anti-ampoules seconde peau, type COMPEED

Des pansements individuels de plusieurs tailles

Des compresses hémostatiques type BLOXANG (laboratoire CHAUVIN)

Des compresses désinfectantes, type PHY à la chlorexidrine

Du CICA TRYL en sachets (cicatrisant, apaisant, désinfectant), laboratoire UCB

Les médicaments, selon les prescriptions personnalisées du médecin, contre le mal de tête, la fièvre, les troubles digestifs, les piqûres d'insectes, les coups de soleil

Les traitements des maladies chroniques : les médicaments personnels avec leur utilisation marquée sur l'emballage.