



## CONSEILS PRATIQUES

# PRÉPARER VOTRE SAC DE RANDONNÉE

### □ **Pour quelques heures de balade ou une journée,**

Il faut toujours emporter avec soi :

- des lunettes de soleil,
- un tube de crème solaire,
- une casquette ou un chapeau,
- un vêtement de protection contre la pluie,
- un pull ou une veste en fibres polaires, fine ou épaisse, selon la saison et la température,
- des bâtons de marche le cas échéant,
- des vivres de course (pain d'épices, barres, fruits secs...),
- de l'eau, minimum 1,5 l,
- une couverture de survie,
- un sifflet,
- du papier hygiénique,
- une paire de lacets de chaussures.

### □ **Pour un groupe,**

Il est nécessaire d'emporter :

- le pique-nique pour une sortie à la journée (quelques idées : morceaux de concombre, melon, tomates, ou carottes crues, ou bien salade préparée et soigneusement emballée, oeufs durs, pain et fromage, ou sandwich au jambon, fruits, cake ou quatre quarts, etc.),
- du fil et des aiguilles,
- un couteau pliant,
- un sac poubelle pour emporter les déchets,
- une trousse de secours,
- le topo-guide® Fédération, guide de randonnée ou descriptif de l'itinéraire,
- la carte au 1/25 000 avec, éventuellement, un protège carte en plastique,
- une boussole,
- des jumelles ou un appareil photo,
- du papier et un stylo,
- un téléphone portable, une lampe frontale (utile en cas de départ tardif en hiver ou de passage obscur – comme un ancien tunnel désaffecté par exemple).