

## Mémo randonnée pédestre

Avant de partir en randonnée, les principes à respecter sont :

- De ne rien oublier (cf. check-list ci-dessous),
- De ne pas emmener de choses inutiles,
- De faire un sac léger :

	Poids du sac	Marcheur de 60 kg	Marcheur de 80 kg
Idéalement	≤ 1/10 <sup>ème</sup> du poids	Sac ≤ 6 kg	Sac ≤ 8 kg
Avec fatigue + à ++	De 1/8 <sup>ème</sup> à 1/6 <sup>ème</sup> du poids	Sac de 7,5 à 10 kg	Sac de 10 à 13 kg
<b>Il est recommandé de ne pas dépasser 1/5<sup>ème</sup> de votre poids</b> : fatigue +++, compensation et effort constants, risque de déséquilibre lors de franchissement d'obstacles, dos en souffrance, ...			

### Randonnée ≤ 1 journée – Inventaire type pour ne rien oublier

Sac à dos 20 à 25 l environ, avec couvre-sac (recommandé), contenant :

- Gourde (ou bidon, bouteille, poche à eau, etc.) → prévoir ~ 75 cl mini / ½ journée,
- (\*) Protections contre le soleil : couvre-chef (si possible avec couvre-nuque), lunettes de soleil, crème solaire (visage, bras),
- (\*) Lunettes de vue (si besoin),
- (\*) Vêtement de protection contre le froid : polaire, soft-shell, gilet sans manches, ...,
- (\*) Vêtement de protection contre les intempéries : veste de pluie, poncho, cape, ciré, ...,
- Petit parapluie pliant (recommandé),
- Dans une pochette étanche : **fiche « urgence »** (cf. page suivante), papiers d'identité, carte vitale, licence FFRandonnée, clés, ...
- 1 collation / ½ journée : barre énergétique, pâte de fruit, compote, fruits secs, fruit, etc.,
- Pharmacie et traitement médical personnel (si besoin) + 1 couverture de survie,
- Téléphone portable bien chargé,
- 2 sacs jetables (poubelle), 1 tasse ou gobelet plastique (type éco-cup), mouchoirs papier, un peu de papier toilette,
- En fonction du besoin, le casse-croute de midi,
- (\*) En hiver, on ajoutera un bonnet et une paire de gants.
- Matériel et équipement de loisir ou de confort (appareil photo, etc.) → à la convenance de chacun ... **tout en respectant les règles sur le poids maxi du sac.**

### Tenue de randonnée

- Vêtements appropriés à la marche : principe des 3 couches  
→ 1 vêtement respirant (T-shirt à manches courtes ou longues, ...)  
+ 1 vêtement de protection contre le froid(\*)  
+ 1 vêtement de protection contre les intempéries(\*)
- Pantalon, bermuda, ou short approprié (éviter les jeans, etc.),
- **Chaussures de randonnée ou de montagne à tige basse, moyenne ou haute (pas de nu-pieds, de chaussures légères en toile, de tennis, etc.)**, chaussettes épaisses adaptées (et en bon état),
- Bâtons de marche à la convenance de chacun ou selon recommandations.

(\*) dans le sac, si non porté.