

## PROPOSITION DE FOND DE SAC DU RANDONNEUR

Ce terme désigne les articles qui doivent toujours se trouver dans votre sac à dos quelle que soit la sortie et sa difficulté car ils peuvent s'avérer essentiels à votre sécurité.

### 1- Articles accessibles facilement

- Couvre-chef
- Lunettes de soleil indice 3 – indice 4 si progression sur neige
- protection solaire
- stick à lèvres
- 1 paire de gants

### 2- Soins perso :

- 1 couverture de survie
- 1 bande élasto largeur 6 cm
- produits pour ampoule ou échauffements
- papiers médicaux pour les personnes ayant une pathologie, informer l'animateur

### 3- Confort

- 1 tricot de rechange
- 1 vêtement chaud : veste polaire ou pull laine
- 1 coupe-vent
- 1 protection pluie genre poncho
- 1 paire de guêtres ou stop tout si besoin en fonction terrain emprunté
- 1 bonnet

### 4- Hydratation – Alimentation

- 1 ou 2 litres d'eau en fonction saison
- 1 repas complet pour midi
- des en-cas pour les pauses ou coups de pompe : fruits secs, barres énergétiques ...

### 5- Sécurité perso

- 1 sangle de 15 m/m et 3 mètres de longueur, 1 corde diamètre 5 longueur 2 m et 2 mousquetons à vis
- 1 sifflet (signaler position en cas chute, brouillard), s'attend de loin
- 1 lampe frontale légère avec piles en bon état
- 1 petit briquet et un morceau de bougie

### 6- Dépannage

- 1 paire de lacets de rechange
- 1 paire de chaussettes suivant saison
- Un peu de ficelle et de fil de fer souple, pour réparer sacs, chaussures, raquettes à neige ...
- 1 Petit canif

### 7- Documents

- carte Montagnards à jour cotisation
- Carte d'identité
- Carte de groupe sanguin
- Carte Vitale et carte européenne de Sécurité Sociale
- Petites coupures et de la monnaie (transport et pot de fin de sortie ...)
- Nom et coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident

Cela représente beaucoup de lignes mais peu de volume et de poids !