

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

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)
- 1 lampe frontale légère avec piles en bon état

6-Dépannage

- 1 paire de lacets de rechange
- 1 paire de chaussettes suivant saison

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 de volume et de poids !