



Les indispensables à ne pas oublier

1. **Chaussures** : Les chaussures de randonnée doivent être confortables et garantir un bon maintien du pied et de la cheville. Si elles sont neuves, prenez le temps de les faire à votre pied avant. Les tennis seront limitées à une courte marche d'une ou deux heures.
2. **Sac à dos** : Un sac de 20 à 40 litres conviendra largement pour les sorties à la journée.
3. **Vêtements** : pour se changer en cas de différences de température notamment.
4. **Protection** : ce qui protège du vent, de la pluie et du soleil (coupe-vent, gants, bonnets, lunettes).
5. **Sécurité** : petits matériels de secours (pansements, cordelette, élastiques larges).
6. **Pharmacie** : en cas de traitement, les médicaments que vous devez prendre (contrairement à la trousse de secours qui peut servir à plusieurs personnes, la trousse à pharmacie est individuelle).
7. **Restauration** : de l'eau (une bouteille plastique lambda fera l'affaire), de quoi pique niquer et des barres de céréales ou fruits secs en cas de coup de barre !
8. **Matériel de progression** : carte, topo, boussole, papier et crayon.

