



A ne pas oublier....

Pour le bon déroulement d'un séjour raquettes, avec nuitée en refuge gardé:

Les vêtements :

On privilégiera les multicouches, ou pelures d'oignon ; il est important de ne pas avoir froid lors des pauses et de ne pas trop transpirer lors des randonnées. Pour cela, le fait de superposer différentes couches techniques vous permettra de réguler plus facilement votre confort.

Des sous-vêtements respirant ; le coton a tendance à garder l'humidité, avec le vent, c'est une sensation assez désagréable !

Une couche chaude pour le haut du corps, mais qui ne prenne pas trop de place, et qui soit légère dans son sac à dos (type doudoune).

Si possible une veste type Soft Shell, petit coupe vent léger, qui favorise l'évacuation de la transpiration.

Une veste contre la pluie et le vent, type Gore Tex, attention aux vestes type K-Way, Poncho, ou veste de ski, qui ont tendance à favoriser la transpiration.

Un pantalon, respirant, étanche, avec des ventilations, qui pourra s'accompagner d'un collant en fonction de vos sensibilités. Mais n'oubliez pas que lorsqu'on marche on a chaud même quand il fait -10° et que lorsqu'on s'arrête le froid peut vite nous saisir, surtout si on est mouillé ! Ce pantalon devra avoir une guêtre intégrée pour éviter que la neige ne rentre dans vos chaussures.

Des chaussettes type randonnée, attention à vos pieds ; les ampoules, ce sont les pires ennemis du randonneur ! Des chaussettes trop fines vous abîmeront les pieds et les grosses chaussettes en laine de grand-mère ne sont pas très adaptées à la marche...

Vos chaussures de randonnée, **montantes, semi-rigides** pour que vos chevilles ne travaillent pas trop, étanches, membrane Gore Tex vivement conseillée. Attention à avoir la bonne pointure, une chaussure trop juste à votre pied, vous fera mal aux orteils lors de la redescente ; une chaussure trop grande, favorisera les ampoules... Prenez le temps de bien trouver la chaussure à votre pied. Le plaisir de la marche dépend beaucoup du confort de ses pieds.

Prévoyez un **change chaud sec et complet** (tee-shirt, chaussettes, sous-vêtements...), la sensation de froid vient souvent de la présence d'humidité ; il est important lorsqu'on arrive au refuge de changer tout ce qui est mouillé sur nous. On fait alors sécher ce qui est mouillé et le lendemain on repart avec des affaires sèches. D'où l'importance d'avoir des affaires qui ne gardent pas l'humidité.

Les accessoires :

Un sac à dos adapté au poids de votre portage ; le confort est très important en montagne, le mal de dos ou des épaules est à proscrire. Il vous faudra un sac à dos avec une sangle ventrale et pectorale, et qui corresponde à votre gabarit... Aujourd'hui le marché des sacs à dos est très développé, il vous suffira de bien vous renseigner pour trouver quelque chose qui corresponde à votre utilisation (volume, nombres de poches, formes, typé homme ou femme...)

Un chapeau ou une casquette ; la crème solaire c'est bien, mais c'est encore mieux de se couvrir !

Des lunettes de soleil, avec un indice de protection supérieur ou égal à 3.

Pourquoi pas un masque de ski si le temps est incertain.

Un bonnet, une paire de gants.

De la crème solaire, pas pour bronzer mais réellement pour se protéger.

Des guêtres pour éviter que la neige ne rentre dans vos chaussures.

Un duvet léger, ou un drap type « sac à viande » en soie, encore plus léger qu'un duvet et qui prend très peu de place dans les sacs. En général, il ne fait pas très froid dans les dortoirs des refuges même en hiver (température au dessus de 10°C), et des couvertures sont mises à notre disposition.

Des sacs type congélation pour mettre une pièce d'identité, un peu d'argent liquide, un téléphone portable... De quoi protéger vos effets personnels si on prend une belle averse !

Quelques grands sacs poubelles solides, où vous enfermerez tout ce qui doit rester au sec dans votre sac à dos, même si votre sac est dit étanche ou qu'il a une protection spéciale pluie, rien de tel que de sécuriser vos affaires sèches dans des sacs étanches.

Un petit peu de monnaie si vous voulez profiter des services particuliers du refuge (boissons, douches chaudes...)

Un jeton de caddie pour les casiers.

Et tout ce qui vous sera personnel, adapté, léger et utile : appareil photo compact, flasque....

Le fond de sac que vous devez toujours avoir dans votre sac :

Une trousse à pharmacie complète, mais légère, adaptée à vos spécificités, allergies, ampoules (compeed), boules quiès, problèmes particuliers...

Une lampe frontale (penser aux piles neuves !)

Une gourde ou bouteille plastique de 1,5L minimum

Un couteau, une couverture de survie et un briquet

Votre carte d'identité (ou de votre passeport) dans une poche plastique imperméable

Si vous êtes membre du Club Alpin Français, ne pas oublier votre carte du CAF

Votre carte vitale européenne (non obligatoire mais recommandée).

!!Attention toutefois !!

Le poids est un ennemi farouche du randonneur, il est important d'y faire attention lorsque vous choisirez ce que vous mettrez dans votre sac ; le plaisir dépend beaucoup des conditions dans lesquels on réalise notre randonnée. La montagne est un environnement naturel dur, elle nous accueille, mais il est important de faire ce qu'il faut pour pouvoir prendre du plaisir. Nous ne sommes pas des adeptes du masochisme !

Si traitement médical ou allergie particulière, nous prévenir.

Si régime alimentaire particulier, nous prévenir.