A ne pas oublier….

Pour le bon déroulement d'un séjour Randonnée, avec nuitée en hôtel:

Les vêtements :
Des sous- vêtements respirants; le coton a tendance à garder l'humidité, avec le vent c'est une sensation assez désagréable ! Privilégiez les manches longues, le soleil est souvent fort en montagne, il est plus facile de remonter ses manches longues que de rallonger les courtes !

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 ou Poncho, qui ont tendance à favoriser la transpiration.

Un pantalon déperlant, respirant, qui peut servir lorsqu'il fait chaud ou moins chaud.
Un short pourquoi pas, mais attention aux coups de soleil et au changement de conditions en montagne qui peuvent aller très vite. Il peut neiger sur les hauts sommets en plein mois d'août !

Des chaussettes type randonnée ; attention à vos pieds, les ampoules, ce sont les pires ennemis du randonneur ! Des chaussettes trop fines vous abîmerons 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 dans les pierriers, 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 sec complet** (teeshirt, chaussettes, sous- vêtements…), la sensation de froid vient souvent de la présence d'humidité ; il est important lorsqu'on arrive à l'hôtel 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, nombre 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 !
Un bonnet, une paire de gants, même en été parfois le temps peut se rafraîchir d'un coup et ça ne prend pas beaucoup de place au fond d'un sac.
Des guêtres si il y a de la neige sur l'itinéraire.
Des lunettes de soleil, avec un indice de protection supérieur ou égal à 3.
De la crème solaire pas pour bronzer mais réellement pour se protéger.

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 de pluie !
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.

Et tout ce qui vous sera personnel, adapté, léger et utile : bâtons de randonnées, 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 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. Le masochisme n'est pas souhaité !

Si traitement médical ou allergie particulière, nous prévenir.
Si régime alimentaire particulier, nous prévenir.