

Equipement du randonneur

Chaussures montantes et étanches -Bâtons

Vêtements adaptés aux conditions météorologiques

Hiver : coupe vent, bonnet, gants etc.....

Eté : lunettes de soleil, crème solaire, protection des lèvres, couvre tête

Contenu du sac à dos du randonneur

Barres de céréales, ou fruits secs

Pique nique

Eau (au moins 1,5 L, en été davantage). Hiver : boisson chaude

Couverture de survie

Couteau, ciseaux, briquet ou allumettes, Sifflet

Pharmacie

Pour soigner des plaies légères (bande élastique, adhésive...) des maux de tête des problèmes gastriques- et votre médication personnelle.

Contenu du sac à dos de l'accompagnateur

Idem de celui du randonneur +

Cartes, topo guides, boussole, altimètre, GPS, téléphone portable, talkie-walkie

Corde de 15m diamètre 7mm minimum.

IMPORTANT

Pour les personnes ayant un téléphone portable

Mentionner dans votre **répertoire ICE** (In Case d'Emergency) le nom ou prénom, et le numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'incident.

Si vous désirez enregistrer plusieurs personnes vous faites Ice1, Ice2, Ice3.....

Pour TOUS

Avoir dans son sac un document :modèle ci-dessous



NOM :.....Prénom :.....

Adresse :.....

Tel fixe : Tel portable :

N° SS : Groupe sanguin :.....

Traitement médicamenteux :

Allergies :

Don d'organes : OUI NON Don de tissus : OUI NON

Médecin traitant :.....

Personne à prévenir :

1 .NOM Tel :

2.NOM Tel :.....

3.NOM Tel :.....

Je respecte la nature en promenade ou randonnée

En montagne, n'empportez que vos souvenirs, ne laissez que la trace de vos pas