




Randonnée pédestre

FICHE GUIDE 2

EQUIPEMENT DU RANDONNEUR


La liste qui suit n'est en aucun cas exhaustive, elle décrit un équipement minimum indispensable à une randonnée confortable et sécurisée d'une journée.


S'HABILLER, SE CHAUSSER

 Une tenue confortable adaptée à la marche: pantalon ou short, tee shirt, sweat ou pull

 Un vêtement de protection contre le vent et la pluie

 Des chaussures de marche, à défaut de bonnes chaussures de sport

 Des lunettes de soleil, un chapeau ou une casquette

 Un sac à dos adapté à sa taille (20l pour un enfant)

S'ORIENTER

 Le topo guide (ou une photocopie couleur de la page descriptive de la randonnée)

 La carte topographique au 1/25000 de l'itinéraire

 Une boussole



S'ALIMENTER, S'HYDRATER

 Des fruits, des barres de céréales



 Une bouteille d'eau



 Et bien sûr, le pique nique (sandwiches, fruits...)

MEMORISER, FIXER

 Un appareil photo, un carnet



Bonne randonnée