

# Les équipements



Nos randonnées sont sous la responsabilité de guides équipés pour naviguer et contacter des secours éventuels (GPS, boussole, carte, mobile, trousse de secours, couverture de survie).

Ci-dessous, le matériel de base à adapter à vos besoins.



## Chaussures / Batôns

Chaussures de randonnée et chaussettes de qualité.

Nepas négliger ses pieds ! Bâtons de randonnée.

## Les vêtements



– Pantalon léger si possible avec jambières,

– T-shirt respirant, Veste polaire,

– Veste contre la pluie et le vent,

– Chapeau/ casquette et lunettes de soleil.

## L'alimentation



Une rando ça creuse et vous aurez besoin de forces pour le retour (surtout en montagne).

Ne négligez pas votre estomac. Emportez suffisamment à manger  
Barres de céréales, fruits secs ou pâte d'amande.

Repas du midi.

## Le petit plus (ne vous chargez pas inutilement)



– Une trousse de soin adaptée :soins ampoules, crème solaire et stick lèvres

- Lampe frontale pour les soirées en gîte,
- Un couteau, couvert, pour manger, couper...
- Mouchoirs et/ou papier toilette,
- Des jumelles pour observer la faune
- Appareil photo...