



## LE KIT DU RANDONNEUR

Pour bien randonné un **matériel adapté** est néanmoins **nécessaire**

- Un sac à dos confortable (environ 25/30 litres) ;
- Des chaussures de marche protégeant les chevilles (et de bonnes chaussettes) ;
- Veste, coupe-vent ou vêtement imperméable (suivant la saison ou la météo)
- Des bâtons de marche (recommandés) ;
- De l'eau (prévoir 1 litre au minimum) ;
- Des aliments à grignoter (barres céréales - fruits secs) ;
- Casquette ou chapeau ;
- Un sifflet
- Paire de chaussures de rechange pour le trajet afin d'éviter de salir bus ou voiture
- La licence, la carte vitale, le n° de téléphone d'une personne à prévenir
- La trousse de secours personnel avec l'ordonnance médicale en cas de traitement particulier.
- La fiche de renseignements santé destiné au secours. Cette dernière doit être accessible dans le sac à dos en cas d'accident.

### Marcher en toute sécurité

- Marcher derrière l'animateur de tête de la randonnée.
- Ne jamais s'éloigner ou quitter le groupe sans l'accord d'un animateur de la randonnée.
- Laisser son sac à dos au bord du chemin en cas d'éloignement du groupe et prévenir la personne la plus proche.