



Le contenu de votre sac de randonnée – Fiche n°01

SORTIE EN DEMI-JOURNEE

Chaussures légères, aérées et imperméables, avec une bonne adhérence aux différents terrains.

Matériel Vêtements

- * Bâtons de marche télescopiques (facultatif) * 1 paire de gants
- * 1 couverture de survie (100 gr) * 1 foulard ou écharpe
- * 1 lampe électrique * 1 bonnet, casquette ou chapeau
- * 1 sifflet * 1 veste polaire
- * 1 couteau * 1 pull ou chandail chaud
- * Gobelet * 1 paire de lacets en secours
- * Sac poubelle * Guêtres
- * Mouchoirs * Lunettes de soleil
- * Papier toilette (indice 3 mini et 4 pour la montagne)

Nourriture * Equipement de pluie

- * Boissons froides ou chaudes (cape, k-way ou veste imperméable (Goretex))
- * Tablettes énergétiques
- * Fruits secs (abricots, raisins, figues, noix, etc...)

PHARMACIE

- * Pharmacie perso (mal de tête, allergie, asthme, autres affections particulières)
- * Pansements - aérosol
- * Gel nettoyant pour les mains (sans eau)
- * Sucres
- * Pommade ou aérosol anti-inflammatoire antalgique
- * Comprimés anti-inflammatoires non effervescents
- * Aérosol anti- moustiques
- * Pommade piqûres d'insectes
- * Deux épingles de sûreté
- * Arnica en dose
- * Bandes
- * Pansements stériles différentes tailles
- * Compresses stériles

SORTIE POUR 1 JOURNEE : Détail ci-dessus + pique-nique et réserve d'eau.

Pour chaque sortie, pensez à avoir dans votre sac les papiers suivants :

- * Votre licence + la carte vitale
- * les N° de téléphones portables des accompagnateurs
- * les indications particulières concernant votre état de santé mentionnées sur un papier
- * le numéro de la personne à contacter en cas d'urgence
- * le numéro du médecin de famille
- * votre carte de groupe sanguin **avec une photo.**