



## 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.**