

## **PETITS CONSEILS AUX RANDONNEURS**

### **LES CHAUSSURES :**

\*\*\*\*\*

Il est conseillé de choisir sa paire de chaussures **une pointure au-dessus**.

Le pied **gonfle** durant l'effort. A la fin d'une journée de marche, il n'est vraiment pas agréable d'avoir ses pieds comprimés dans ses chaussures. Lors des descentes, vos orteils pourraient venir **buter contre le bout de votre chaussure**, occasionnant de désagréables **douleurs et des ongles cassés**.

Il faut **proscrire les semelles qui se tordent dans tous les sens**. Faites des essais avec les chaussettes personnelles que vous porterez avant d'acheter. Souvent des plans inclinés sont à votre disposition dans les magasins.

Les chaussures à **tige haute sont indispensables** pour protéger le pied et la cheville. Celles à tige basse ne sont adaptées qu'à des terrains peu accidentés.

#### **Le laçage :**

Votre pied doit être maintenu fermement et confortablement. **Serrer bien la partie haute** lorsque vous **descendez**. Dans la **montée faites l'inverse**.

**Prévoir une deuxième paire de lacets dans votre sac à dos.**

#### **La protection des pieds :**

Impératif : **ne jamais randonner sans chaussettes**.

**Couper ses ongles plutôt courts**.

**Pour éviter les échauffements** enduire ses pieds avec **du citron** ou une crème antiéchauffement.

### **LE SAC A DOS :**

\*\*\*\*\*

**On choisit son sac à dos en fonction de son utilisation.**

Pour une randonnée à la journée un sac de **30 à 35 litres est suffisant**. Le sac doit être **adapté à votre morphologie (différente si femme ou homme)**. Choisir un sac avec une ceinture ventrale.

**Relâcher les sangles de rappel (au niveau des bretelles) pour une montée**, dans les descentes **serrer les sangles de rappel** ainsi que la **sangle de poitrine**.

#### **Rangement :**

Les objets **les plus lourds** seront placés le plus près du corps, donc **contre son dos**.

Le plus **léger et le moins utilisé** sera placé au **fond du sac**.

Le **plus utilisé** dans les **poches latérales et supérieures** pour être à portée de main.

Si votre sac **n'est pas imperméable** doublez le avec un sac poubelle.

### **LES BATONS DE RANDONNEE :**

\*\*\*\*\*

Pourquoi ne pas **les tester** avant de **juger qu'ils sont inutiles**.

Ils aident à la **montée** par la traction que l'on exerce avec les bras. Dans les descentes, ils servent d'appui et **soulagent les genoux**.

**Sur terrain plat**, ils économisent nos forces. Pour cela **passez les lanières (dragonnes) à vos poignets**.

Il est conseillé d'utiliser toujours **deux bâtons**.

Dans les descentes, surtout **ne pas passer les lanières (dragonnes)** car si vous tombez, les bâtons vous gêneront pour vous réceptionner. Il ne faut pas hésiter à **s'arrêter pour régler la hauteur** en fonction de la déclivité du terrain.

### **LE MATERIEL ESSENTIEL :**

\*\*\*\*\*

1 Sifflet (à portée de bouche)

1 Couverture de survie

1 Petite lampe torche

**1 Sac** en plastique

1 paire de **gants de vélo** (pour les roches)

1 Paire de **lacets** de rechange

Des **épingles à nourrice**

**Sa pharmacie personnelle**

**La licence et ses papiers** d'identité

Suivant les saisons: poncho, anorak (K-way) Gants chauds Casquette lunettes solaire etc....

**TROUSSE DE SECOURS :**

Il est bon d'emporter avec soi les **médicaments** nécessaire à prévenir des crises (asthme diabète,...) **Il est impératif de prévenir l'animateur des problèmes de santé que vous pouvez avoir.**

**Sachez que la trousse de secours de l'animateur sera plus conséquente que la votre, mais ne contiendra aucun médicament .En effet, l'animateur n'est pas habilité à effectuer quelque prescription qu'il soit.**

**BONNES RANDONNEES**