



## Matériel recommandé pour la pratique de la Randonnée Montagne

**Pour quelques heures de balade ou une journée**, il faut toujours emporter avec soi :

<input type="radio"/> 1 sac à dos, 20-30 L, suffisamment grand et de bonnes chaussures de marche !
<input type="radio"/> des lunettes de soleil, crème solaire
<input type="radio"/> une casquette ou un chapeau
<input type="radio"/> un vêtement de protection (pluie, vent)
<input type="radio"/> une veste en fibres polaires, fine ou épaisse, <i>selon la saison</i> (gants, bonnet)
<input type="radio"/> des bâtons de marche ( <i>facultatif</i> )
<input type="radio"/> des vivres de course (pain d'épices, fruits secs...) + casse croûte
<input type="radio"/> de l'eau, minimum 1,5 L
<input type="radio"/> une couverture de survie, 1 sifflet, 1 couteau
<input type="radio"/> du papier hygiénique, 1 sac poubelle
<input type="radio"/> pansements, antalgiques, désinfectant
<input type="radio"/> une lampe frontale ( <i>utile en cas de départ tardif en hiver ou un passage obscur, tunnel...</i> )
<input type="radio"/> Carte CAF, papier d'identité, téléphone portable