

Randonnée : Je me prépare

- Avant tout...

- JE CHOISIS ET PREPARE MON ITINERAIRE.
(D'UNE SORTIE EN GROUPE, EN FAMILLE, AVEC DES ENFANTS, UNE BALADE ORIENTEE DECOUVERTE, NATURE ET PAYSAGE, PATRIMOINE ; DEMI-JOURNEE, JOURNEE, DAVANTAGE ?)
- JE PROGRAMME LES PAUSES : OÙ ? QUAND ?
- JE M'INFORME DE LA METEO : WWW.METEOFRANCE.COM
- J'INFORME QUELQU'UN QUI NE NOUS ACCOMPAGNE PAS
- PENSEZ-Y : 4 KM/H SUR LE PLAT SERA UN MAXIMUM...
ET CHOISISSEZ UN DENIVELE ACCEPTABLE PAR CHACUN

– L'équipement

- VETEMENTS ADAPTES A LA SAISON ET AUX CONDITIONS (FROID, CHAUD, HUMIDE...)
- CHAUSSURES DE RANDONNEE ADAPTEES AU TERRAIN (MEME POUR LES ENFANTS !)
- BATONS TELESCOPIQUES (UTILES POUR LA STABILITE ET POUR SOULAGER LES ARTICULATIONS)
- TELEPHONE MOBILE
- CARTE DE RANDONNEE

– Dans le sac à dos

- CHACUN SON SAC : 20 LITRES POUR LA DEMI-JOURNEE, ENVIRON 30 LITRES POUR LA JOURNEE, MAIS PAS PLUS DE 10-15 % DU POIDS DU PORTEUR
- PROTECTION (SELON LES CONDITIONS) CONTRE...
 - ... LA PLUIE (CAPE, PARAPLUIE...)
 - ... LE FROID (POLAIRE, BONNET, GANTS, PROTECTION DES LEVRES...)
 - ... LE SOLEIL (CREME SOLAIRE, CHAPEAU...)
- SAC POUBELLE (POUR TOUT RAMENER A LA MAISON !)
- MOUCHOIRS PAPIER, PAPIER HYGIENIQUE
- COUTEAU
- RAVITAILLEMENT (VOIR PARAGRAPHE SUIVANT)

– Le ravitaillement

- DE L'EAU, DE L'EAU ET DE L'EAU !
- JUS DE FRUIT
- LE PIQUE-NIQUE
- THERMOS D'EAU CHAUDE
- FRUITS SECS ET BARRES DE CEREALES
- BANANES ET AUTRES FRUITS
- MATERIEL : CUILLERE, FOURCHETTE, GOBELET...

– Les « plus » mais non indispensable

- LA BOUSSOLE
- LE GPS DE RANDONNEE
- L'APPAREIL PHOTO
- LES JUMELLES
- LA LAMPE DE POCHE (OU MIEUX : FRONTALE)
- LE SIFFLET (POUR ALERTER LES AUTRES MEMBRES DU GROUPE)
- LE GILET JAUNE FLUORESCENT (S'IL S'AVERE NECESSAIRE DE LONGER UNE ROUTE)

– Avec les enfants (5-10 ans)

« ON EST BIENTOT ARRIVES ?! »

QUELQUES PISTES A EXPLORER POUR AUGMENTER LE PLAISIR DE LA RANDONNEE

- ÉQUIPER L'ENFANT « COMME UN GRAND » : UN VRAI SAC A DOS, DE VERITABLES CHAUSSURES DE RANDO, SON BATON DE MARCHÉ PERSONNEL, SA PROPRE GOURDE, SA LAMPE DE POCHE, SON APPAREIL PHOTO, SES JUMELLES...
- IMPLIQUER : « MAINTENANT, ON SUIT LE TRIANGLE ROUGE, C'EST TOI QUI GUIDES... »
- FAVORISER LA DECOUVERTE... ...
PROGRAMMEE « DANS DIX MINUTES, ON VA ARRIVER A UN ENDROIT OU S'EST DEROULEE LA BATAILLE DE... » ...
OU IMPROMPTUE « COMMENT S'APPELLE CETTE FLEUR, CET ARBRE ? »
A L'AIDE D'UN GUIDE BOTANIQUE SIMPLE...