



## Le fond de sac idéal pour une randonnée à la journée.

*Pour ne rien oublier, voici notre fiche type pour une randonnée à la journée. Cette liste n'est évidemment pas exhaustive, mais c'est déjà une bonne base. Nous sommes partis sur un sac à dos référent d'environ 35 litres pour un poids de 5 kg. Alors avant d'enfiler vos chaussures, n'oubliez pas :*

- x Une paire de chaussettes de rechange (indispensable en cas de pieds mouillés).
- x Un T-shirt de rechange (bien utile en cas de grosse transpiration).
- x Une polaire (complément idéal pour les coups de froid).
- x Une veste imper-respirante ou un poncho (indispensable en cas d'averses).
- x Des gants et un bonnet (si vous randonnez à l'automne ou en hiver).
- x Une lampe frontale (c'est un accessoire qui peut quasiment tenir de la survie, notamment en montagne ou si vous vous perdez en chemin, la nuit tombe toujours trop vite).
- x Une boussole (trouver le nord en cherchant les mousses ou l'étoile polaire n'est pas donné à tout le monde) et la carte de votre itinéraire. Vous pouvez aussi opter pour un GPS.
- x Un couteau, voire mieux un couteau multifonction.
- x Un sifflet pour vous signaler en cas de besoin.
- x Une paire de lunettes de soleil de rechange et de la crème solaire (elles sont indispensables à la protection de vos yeux et de votre peau).
- x Une gourde, métallique ou, plus pratique, souple avec une pipette pour vous hydrater.
- x Quelques barres de céréales en cas d'hypoglycémie.
- x Une cordelette (elle permet de réparer, serrer ou remplacer une ceinture cassée).
- x Quelques sacs étanches de type ziplock (ils permettent de protéger de l'eau et de l'humidité tous vos papiers).
- x Une petite trousse à pharmacie pour soigner les petits bobos.
- x Du papier toilette et un briquet pour ne laisser aucune trace de vos petits besoins.
- x Une couverture de survie (elle servira à couvrir un blessé, voire vous réchauffer si vous avez froid en enroulant la couverture à même le corps sous votre T-shirt).
- x Un sac-poubelle pour ne laisser aucune trace de son passage.