



**Pour toute randonnée à la demi journée ou à la journée, prévoir :**

- 1l d'eau
- Des vêtements chauds,
- 1 KWay ou 1 veste de type gore tex (EN MONTAGNE LE TEMPS CHANGE TRES VITE)
  
- 1 pantalon (si l'on est en short),
- 1 casquette et des lunettes de soleil, de la crème solaire
- En début et en fin de saison : bonnets gants, anorak (en montagne il fait beaucoup plus froid qu'en bas et, au-delà de 1500m, il peut neiger tous les mois de l'année),
- Concernant les chaussures, **il est plus que fortement recommandé d'avoir une paire de chaussures de randonnée** à tige haute. **Pour les sorties familiales et découvertes, au minimum chaque participant se munira d'une paire de basket de sport** (les converses, pumas et autres ballerines ne sont pas des chaussures de sport ...!). Des chaussures adaptées constituent le premier élément de sécurité : elles permettent d'éviter les traumatologies (entorses...) et surtout d'éviter les glissades, fréquentes avec des semelles lisses, qui peuvent avoir de fâcheuses conséquences sur les chemins escarpés...
  
- Quelques vivres de course (barres de céréales...) et, **pour les randonnées à la journée : le pique nique** que l'on tirera du sac à dos à midi
  
- bâtons télescopiques éventuellement

### **Sur plusieurs jours, il faudra prévoir :**

- Un tee Shirt de rechange
- Un nécessaire de toilette (strict minimum car il n'y a pas toujours de douches en refuge. Au mieux, les douches chaudes sont payantes : l'eau est souvent rare et la chauffer coute cher... montée du gasoil du groupe en hélico, panneaux solaires limitant l'électricité disponible...),
- 1 paire de chaussettes et des sous vêtements de rechange.
- Un moyen de règlement pour la nuit en refuge (attention : beaucoup de refuges ne prennent pas la carte bleue!)

Il n'est pas nécessaire d'emporter de sac de couchage, les refuges étant munis de couvertures ou couettes. Par contre, il est bien d'avoir un sac à viande ou un drap (cet élément tend à devenir obligatoire dans certains refuges). Une paire de chaussons n'est pas nécessaire non plus (mis à disposition au refuge).

En cas de pluie annoncée ou effective : prévoir un couvre sac pour garder les affaires au sec (pour les petits budgets : un sac poubelle peut faire l'affaire!)

*Cette liste vous est donnée à titre indicatif. Elle peut être modifiée et complétée selon les sorties envisagées.*