



## MON ÉQUIPEMENT

- Un petit sac dos léger (20 à 30 litres)
- De bonnes chaussures adaptées devant assurer une bonne accroche et à tiges montantes pour protéger les chevilles.
- Si besoin, des bâtons de marche qui assurent mon équilibre
- Des vêtements en fonction de la saison et/ou des conditions : t-shirt, polaire légère, coupe-vent imperméable, chapeau, casquette, gants, bonnet, cape de pluie ...

## MON FOND DE SAC

- Des lunettes de soleil,
- De la crème solaire,
- Un téléphone portable chargé. Les numéros de téléphone des secours : Police secours : 17, Pompiers : 18, Samu : 15,
- Pour les petits bobos : des pansements de différentes tailles, du désinfectant...,
- Du carburant pour tenir la distance : une gourde avec suffisamment d'eau, des barres de céréales biscuits, des fruits frais ou secs...,
- Un sac poubelle, du papier de toilette biodégradable.

## COMPORTEMENT DANS LA NATURE

- Je respecte les espaces protégés, je reste sur les sentiers et je referme les clôtures et les barrières,
- Je ramasse mes déchets,
- Je laisse pousser les fleurs, je ne fais pas de cueillette,
- Je ne dérange pas la faune sauvage,
- Je ne fume pas.

## BIENSÉANCE

- Je respecte les consignes données et je m'adapte à l'allure moyenne même si elle est au-dessous de ce que je peux faire.
- Je veille à bien respecter les horaires
- J'écoute et respecte tous prestataires: accompagnateurs, guides, ....
- Politesse, respect des autres, bienveillance, convivialité sont mes moteurs pour passer une belle journée.



## PRÉREQUIS

- Je connais mes limites et ma condition physique et je prends conscience de la difficulté de la randonnée avant de m'y inscrire.



Facile



Intermédiaire  
Moyen



Soutenu  
Difficile  
Confirmé



Intensif  
sportif  
Expert

- J'adapte mon équipement en fonction des spécificités de la sortie : météo, terrain, durée, etc.
- Une bonne préparation est la clé d'une expérience réussie et sécurisée en pleine nature.

## DU PAYSAGE JE PROFITERAI ET RAVI DE REVENIR JE SERAI !