

LE CONTENU DU SAC

Cette fiche s'adresse aux membres du club CLAPIEDS-RANDO, elle constitue un guide pour réaliser une randonnée d'une journée.

Sur le principe, **chaque randonneur doit être autonome**, et doit donc être capable de faire face à tous les aléas pouvant survenir sur un circuit de randonnée.

Le contenu du sac à dos, c'est répondre à six besoins essentiels :

- 1- Équipement de protection
- 2- Matériel d'orientation
- 3- Matériel d'alerte et de signalisation
- 4- Matériel de secours et de survie
- 5- Matériel/Équipement de progression
- 6- Matériel et équipement logistique

ETE	HIVER
HABILLEMENT Short ou pantalon léger Tee-shirt « technique » pour évacuer la transpiration + rechange Laine polaire Cape de pluie ou veste étanche type gore-tex	HABILLEMENT Pantalon doublé hiver Tee-shirt « technique » pour évacuer la transpiration + rechange et chaussette Laine polaire Cape de pluie ou veste étanche type gore-tex
PROTECTION Chapeau, casquette, bob, lunettes de soleil, crème solaire	PROTECTION Chapeau, casquette, bob, lunettes de soleil, crème solaire Bonnet, cache-col, gants
ORIENTATION Application navigation smartphone type OPEN RUNNER – Carte ou extrait de carte 1/25000 - boussole	ORIENTATION Application navigation smartphone type OPEN RUNNER – Carte ou extrait de carte 1/25000 - boussole
SIGNALISATION Sifflet, miroir (ou vieux CD...)	SIGNALISATION Sifflet, miroir (ou vieux CD...)
SANTE Trousse de secours, couverture de survie, aspirine, tire-tiques	SANTE Trousse de secours, couverture de survie
LOGISTIQUE Couteau pliant Papier hygiénique Petit et grand sac poubelle (déchet alimentaire, et mise au sec du contenu du sac en cas de forte pluie) Une paire de lacets de rechange Un mousqueton	LOGISTIQUE Couteau pliant Allumettes tempête Papier hygiénique Petit et grand sac poubelle (déchet alimentaire, et mise au sec du contenu du sac en cas de forte pluie) Une paire de lacets de rechange

<p>Lampe frontale (tunnel, grotte, nuitée ...) Eventuellement piles de rechange Batterie de secours smartphone et cordon Couvre-sac</p>	<p>Un mousqueton Lampe frontale (tunnel, grotte, nuitée ...) Eventuellement piles de rechange Batterie de secours smartphone et cordon Couvre-sac</p>
<p>ALIMENTATION / HYDRATATION</p> <p>Minimum 2 litres d'eau Barre de céréales, fruits secs, fruit (orange, pomme, banane) Repas léger complet (glucides, protéines, légumes)</p>	<p>ALIMENTATION / HYDRATATION</p> <p>Minimum 1,5 litre d'eau Boisson chaude Barre de céréales, fruits secs, fruit (orange, pomme, banane) Repas léger complet (glucides, protéines, légumes)</p>