



Fiche préparation rando et matériel

La plupart des randonnées que nous proposons sont très accessibles, néanmoins un minimum de condition physique est nécessaire afin d'apprécier au mieux votre sortie.

Pour les sorties « découverte », ½ journée ou journée, terrain facile, durée et dénivelé modérés. Si vous avez l'habitude de marcher régulièrement tout au long de l'année en promenade, et si possible un peu en terrain varié, ce sera suffisant.

Si vous envisagez une sortie sur un itinéraire plus montagnard ou sur un séjour vous devrez avoir l'habitude de marcher jusqu'à 6/7h sur la journée en terrain accidenté avec un sac pesant 8 à 10kgs, une pratique sportive douce (marche soutenue, footing, vélo, natation...) mais régulière est donc recommandée...

L'effort en randonnée raquettes, du fait du léger surpoids en équipement, de l'évolution dans la neige et des conditions météo hivernales, est un peu majoré mais nous veillons à adapter les itinéraires et les durées de façon à ce que cela reste accessible au plus grand nombre.

Équipement randos :

- chapeau pour le soleil (casquette, bob...)
- lunettes de soleil
- écran solaire (indice 30 minimum)
- veste imperméable légère (type gore-tex ou équivalent) et/ou poncho
- veste ou sweat-shirt chaud et léger (polaire)
- chaussures de marche montantes à semelles cramponnées si possible imperméables
- bâtons de randonnée (si vous avez l'habitude de vous en servir !)
- sac à dos de 25/30l environ (confortable, bretelles larges et matelassées, ceinture)
- gourde de 1l à 1.5l

Pour les vêtements de **randonnées** prévoir des choses légères (tee-shirt, short...) et aussi une tenue plus chaude (pantalon confortable pour la marche, maillot à manches longues). Préférez des articles en fibres séchant rapidement (type Odlo, Craft, Capilène ...) plutôt que le coton. Prévoir des chaussettes de bonne qualité ...

Pour les **randos raquettes** prévoir une tenue un peu plus chaude et si possible imperméable mais tout en restant modulable, les surchauffes consécutives à l'effort ne sont pas rares !
Évitez donc les combinaisons de ski intégrales qui se transforment en sauna !
Les chaussures de randonnées de bonne qualité restent le meilleur choix, surtout pas d'après ski !

Pour les **séjours**, nous vous communiquons une liste d'équipement plus exhaustive.

Bonne balade...