

## **RECOMMANDATIONS POUR RANDONNER EN TOUTE TRANQUILLITE**

*Quelques petits conseils sur le matériel et son utilisation lors de vos randonnées ainsi que sur les règles de conduite à respecter.*

### **1) SAC :**

- Avoir un bon sac à dos (environ 30 l) avec un rabat sur le dessus, ce qui permet de mettre, éventuellement, un vêtement à portée de main.
- Ce sac doit être réglé au départ de votre première rando. Il ne doit jamais « pendre » sur les fesses. Régler les sangles d'épaules et surtout la sangle ventrale, qui vous permettra de porter le sac sur les hanches, afin de soulager les épaules.

### **2) CONTENU DU SAC :**

- Un poncho ou vêtement de pluie, pas trop lourd. Il doit être en permanence dans le sac (les orages sont imprévisibles).
- 1 bouteille d'eau minimum 1 litre, votre pique-nique.
- Selon la saison un vêtement chaud, des gants et un bonnet.
- En toutes saisons, lunettes de soleil.
- Une petite pharmacie pour les petites plaies. Si vous êtes allergique aux piqûres d'insectes, pensez à vous munir de vos pommades ou comprimés.
- Les animateurs de l'ARBB emportent toujours une trousse de secours complète.

### **3) UNE PAIRE DE BATONS :**

- 2 ou 3 brins, repliables bien sûr. Régler la hauteur de façon à toujours avoir le buste droit.
- Ils peuvent être rallongés dans les descentes ou réduits dans les montées (en montagne).
- Ces bâtons évitent le gonflement des mains, musclent vos dorsaux, soulagent vos genoux et vous évitent des chutes lors d'un déséquilibre.

### **4) CHAUSSURES :**

- A tige montante et rigide, imperméables. **PAS DE TENNIS**. Une bonne paire de chaussures ne doit pas blesser le pied.

### **5) ALIMENTATION :**

- La veille et le matin d'une randonnée, bien s'alimenter avec des sucres lents et surtout bien s'hydrater la veille et le jour même.
- Pensez à prendre dans vos poches, un petit en-cas (barre énergétique, fruits secs) pour le petit coup de barre de la matinée.

### **6) AU COURS DES RANDOS :**

- L'animateur qui encadre la rando désigne au départ un serre-file qui marche en dernier. Vous devez impérativement rester derrière l'animateur. Tout randonneur partant devant, ne sera plus sous la responsabilité de l'encadrement.
- Vous avez pris du retard et devant vous, vous ne voyez plus personne. Si vous avez un doute lors d'un croisement de sentiers, arrêtez-vous et attendez le serre-file qui se trouve derrière vous.
- Une mauvaise décision de votre part lors d'un croisement vous fait courir le risque de vous égarer.
- Vous devez vous arrêter pour un besoin naturel et vous éloigner... Laissez votre sac **au bord du sentier**. Le serre-file sera averti de votre arrêt et attendra votre retour.
- Petit geste écologique: pour éviter de laisser sur le sol des mouchoirs papiers, utilisez une petite serviette de courtoisie que vous pendez à votre sac pour essuyer votre visage en cas de transpiration.
- Nous longeons une route sans trottoir, nous restons à gauche (face au danger) et l'un derrière l'autre.
- Si un trottoir existe sur la droite, nous restons sur celui-ci.

**Ces petits riens simplifient la rando.... et tranquilisent l'animateur !!!**