

Matériel pour randonnée estivale à la journée :

- Chaussures de montagne adaptées à la pratique : montante ou non, semelle plus ou moins rigide, mais **semelle crantée** pour ne pas glisser.

Moi ? Je marche avec des chaussures type « Marche d'approche » à tige basse, à semelle relativement rigide pour les randonnées un peu longues ou rocheuses, ou bien des chaussures types « trail » plus souples pour les randonnées plus courtes et/ou en forêt. Je préserve mes chaussures « montantes » à tiges hautes (que j'ai beaucoup plus de mal à trouver à ma taille) pour les randonnées hivernales.

- Moyen de communication (Téléphone portable). Sifflet (souvent intégré dans la sangle pectorale des sac à dos...).

Le sac à dos :

- Un sac à dos de capacité 20/25L (avec un sac étanche pour isoler les affaires, comme des sacs « poubelle » épais, qui font très bien l'affaire). Si possible, avec ceinture ventrale.

Les habits :

Sur soi :

- Short ou pantalon léger (selon météo annoncée)
- Sous-vêtements techniques (t-shirt respirant. 1 sur soi, 1 au sec dans le sac. Chaussettes confortable)
- Pull léger.
- protection solaire : Chapeau, crème solaire, lunette de soleil.

Dans le sac :

- Vêtements imperméables et coupe vent avec capuche (veste indispensable, sur-pantalon si météo mauvaise annoncée)
- Vêtements chauds (pull polaire et/ou doudoune. Les deux si vous êtes frileux).
- Bonnet et gants (oui oui, même en été!).
- Chaussettes chaudes pour le soir, à garder au sec.

Petit matériel :

- Lampe frontale avec piles de rechange
- Gourde (mini 1,5L)
- Gamelle individuelle et couverts.
- Gobelet.

En cas de nuit en refuge et/ou cabane :

Prévoir un sac à dos plutôt 35/40L

Sac de couchage adapté au bivouac hivernales (0°C "confort" ou en-dessous)

Tapis de sol épais (autogonflant recommandé)

petite trousse de toilette (brosse à dent, petit savon, petite serviette)

Chaussons d'intérieur pour refuge, gîte, cabane

Et en bonus, si vous avez :

Jumelles, petit jeu, appareil photo, caméra type « Go Pro »...