



## Fiche technique N°1

### LE SAC DE RANDONNÉE TYPE

Le sac de randonnée doit contenir le matériel de base nécessaire à la survie en cas de situation difficile, comme faim, soif, malaises ... etc. L'animateur n'est ni épicier, ni médecin, il n'a en charge ni l'intendance, ni l'infirmerie. Chaque randonneur emporte sa propre nourriture, son propre matériel de base et ses médicaments qui lui sont propres, (il faut tenir compte des allergies).

#### **Tout sac devrait contenir :**

- 1 litre d'eau minimum,
- des en-cas, pour calmer une fringale,
- 2 mètres de ficelle solide,
- un canif efficace,
- une lampe de poche avec piles de rechange, (pour sorties sur plusieurs jours),
- une feuille de papier, (A4 par exemple),
- un crayon de cahier, (il ne tombe pas en panne et il se taille avec le canif),
- une paire de lacets de rechange pour les chaussures, - des allumettes ou un briquet,
- une couverture de survie,
- quelques bracelets élastiques,
- un paquet de mouchoirs en papier et/ou essuie-tout (feuilles pliées),
- des lunettes de soleil,
- un couvre chef,
- des vêtements de rechange (pulls, chaussettes, gants),
- un poncho pour se mettre à l'abri de la pluie,
- 2 sacs poubelles (usage multiple).

**En cas de sortie en individuelle, ou petit groupe de 4 ou 5, une trousse de secours individuelle est indispensable, elle devrait comprendre** dans une boîte plastique étanche, (type tupperware) :

- quelques morceaux de sucre, ou des bonbons durs,
- une petite paire de ciseaux,
- une pince à épiler,
- une bande élastique collante de 6cm de large, (type élastoplast),
- une bande ordinaire,
- des pansements individuels stériles, de tailles différentes,
- des pansements anti-ampoules,
- une fiole de désinfectant, (type dakin)