



LE KIT DU RANDONNEUR

Bien que votre randonnée se déroule en « zone de colline » et non « en montagne », un **matériel adapté** est néanmoins **nécessaire**.

- un sac à dos confortable (environ 25/30 litres) ;
- des chaussures de marche protégeant les chevilles (et de bonnes chaussettes) ;
- des bâtons de marche (recommandés) ;
- de l'eau (prévoir 1 litre au moins) ;
- aliments à grignoter (barres céréales - fruits secs) ;
- casquette ou chapeau ;
- lunettes de soleil, crème solaire ;
- coupe-vent, pull, vêtement imperméable (en pays de montagne le temps peut vite changer) ;
- vêtement de rechange (tee-shirt, chaussettes) ;
- trousse à pharmacie personnelle

(petits pansements, pince à écharde, tire-tique ...
et médicaments habituels).