

# POUR QUELQUES HEURES DE BALADE OU UNE JOURNÉE

## Équipement personnel systématique :

- Des chaussures adaptées à la randonnée.
- des lunettes de soleil,
- crème solaire,
- casquette ou chapeau,
- un vêtement de protection contre la pluie,
- un pull ou une veste en fibres polaires, fine ou épaisse, selon la saison et la température,
- des vivres de course (pain d'épices, barres de céréales, fruits secs...)
- le pique-nique pour une sortie à la journée (quelques idées: morceaux de concombre, melon, tomates, ou carottes crues, œufs durs, pain et fromage, ou sandwich.)
- fruits, cake, café, thé...
- de l'eau, minimum 1,5 L,
- sa propre trousse à pharmacie,
- **une couverture de survie,**
- des bâtons de marche si besoin,
- un siflet
- un couteau
- un briquet

Liste non exhaustive.