



LE RANDONNEUX

Édition du 16 avril 2011 - vol 25



Et oui la saison de randonnée pédestre est bel et bien commencée avec une première sortie qui s'annonce être une des plus intéressantes.

Dans cette édition du Randonneur, j'ai inclus un résumé (théorique) du court stage de randonnée (technique) qui sera offert lors de la première sortie. Cela pourrait vous être utile tout au cours des randonnées futures.

Au plaisir de randonner avec vous le 24 avril à 11 h au Sentier National de Grandes-Piles. Le départ se fera à la halte routière à 4 km au nord de Grandes-Piles sur la 155 Nord au km 14.

Le Predz.

13 ÉLÉMENTS ESSENTIELS

POUR UNE RANDONNÉE D'UN JOUR (EN ÉTÉ)

1. Carte et boussole ou un GPS.
2. Eau et filtre ou gouttes.
3. Nourriture.
4. Habit de pluie et vêtements de rechange.
5. Lampe frontale/poche.
6. Couverture de survie.
7. Chapeau/casquette/+tuque.
8. **C**outeau.
9. **A**llumettes/briquet.
10. **S**ifflet.
11. Trousse de premiers soins.
12. Chasse-moustique.
13. Poivre de cayenne.



TRIO



LE GROS BON
SENS EST
TOUJOURS UTILE
À APPORTER...

Avec cette liste de suggestions, on peut certainement se rendre loin, mais surtout, ces différents objets nous assurent de pouvoir **revenir** en bonne condition malgré des obstacles imprévisibles.

Maintenant, qu'en est-il des vêtements? Voici une liste d'essentiels pour une **sortie de courte durée**.

- 1 sac à dos au sec, 20 à 30 litres max de préférence évolutif selon les saisons et selon la randonnée choisie (courte/longue) et le terrain (montagne).
- 2 paires de bas de rechange dans deux sacs de plastique qui pourraient servir de bottes de pluie en cas de pluie intense et qui dure.
- 1 chandail à manches courtes respirant.
- 1 pantalon court.
- 1 veste ou chandail genre Polartec 100, 200 selon la saison.

Pour une **sortie d'un jour en montagne**; le même équipement est requis, mais avec ces quelques ajouts :

- 1 chandail genre **Capilène** à manches longues à col roulé avec fermeture éclair.
- 1 paire de mitaines.
- 1 veste en **Polartec** 200 à manches longues avec fermeture éclair pleine grandeur à l'avant.

LE GROS BON SENS !

Je vous ai préparé un tableau synthèse des différents facteurs qui influencent une randonnée. Les % ne sont qu'à titre indicatif pour arriver à 100 %. Il sert surtout à vous **rappeler** les facteurs qui peuvent **influencer** votre journée **avant** votre départ. Important à savoir avant de s'embarquer dans une cascade **d'erreurs...**

QUATRE FACTEURS DÉTERMINANTS

HYDRATATION	25%
NOURRITURE	25%
TECHNIQUES DE MARCHÉ ET ÉQUIPEMENT	25%
QUATRE CONDITIONS - Physique, géographique, climatique, psychologique	25%