



KIT DE RANDONNÉE À LA JOURNÉE

Voici mes suggestions de matériel à emporter pour une sortie à la journée sur Les Chemins de Colin. Bien-sûr cette liste est modulable en fonction des conditions météo et des besoins de chaque participant-e.

À METTRE SUR SOI

- T-shirt (manches courtes ou longues)
- Pull / Polaire
- Veste coupe-vent et imperméable
- Short / Pantalon
- Chaussettes « hautes »
- Chaussures de randonnée / Chaussures de sport à semelles crantées
- Sac à dos adapté (avec ceinture) d'une contenance de 30L environ

En option et selon les conditions:

- Bâtons de marche

À PRÉVOIR IMPÉRATIVEMENT

- Masques barrière
- Pull / Polaire

DANS UN SAC A DOS

- Gourde / Bouteille 1,5L minimum
- Pique-nique
- Encas sucrés en petite quantité (barres de céréales, fruits secs, etc...)
- Casquette / Chapeau
- Lunettes de soleil
- Crème solaire (indice 50 idéalement)
- Une bonne énergie, un sourire, l'envie de profiter de cette belle journée !!!

En option et selon les conditions :

- Appareil photo
- Jumelles
- Des habits chauds (selon prévisions météo)
- Bonnet chaud (selon prévisions météo)
- Écharpe / Cache-cou (selon prévisions météo)
- Gants (selon prévisions météo)

LES PETITES ASTUCES DE COLIN

- Si vos chaussures sont neuves, pensez à les utiliser avant de manière à les « faire à votre pied ». Sinon c'est votre pied qui risque de devoir s'adapter à la chaussure 😞...
- Pour vos pieds toujours, privilégiez des chaussettes hautes !
- Pensez à régler votre sac à dos de manière optimale de manière à porter la majorité du poids sur les hanches
- Prenez soin de charger votre sac à dos en équilibrant les charges horizontalement et verticalement. Le centre de gravité du sac à dos doit être le plus proche possible de votre dos.
- Prenez un sac poubelle pour y mettre vos affaires au sec.
- Un T-shirt supplémentaire pour un pause pique-nique au sec !



Colin BORIE
06 56 69 62 09
contact@les-chemins-de-colin.fr
www.les-chemins-de-colin.fr