

# Bien s'équiper pour marcher avec plaisir en toute sécurité.



## Comment choisir sa paire de chaussures ?

- Aller dans un magasin spécialisé en fin de journée (pieds gonflés) et prenez au moins une demi-pointure de plus.
- Elles doivent être légères et confortables **immédiatement**.
- Avoir une semelle externe crantée et adhérente
- Un laçage suffisamment élaboré.
- Parfaitement imperméable (Gore-Tex)
- Des chaussures basses sont parfaites pour la ville et/ou pour la plaine mais à bannir en terrain accidenté où un modèle à tige haute devient indispensable.

*Chaussettes : en fibre mélangée (pas 100 % coton), évacuant bien la transpiration (voir produits techniques)*

## Comment choisir son sac à dos ?

- Le sac doit convenir à sa morphologie : certaines marques déclinent leur modèle en version femme (hauteur de dos réduite, bretelles en S libérant la poitrine...).
- Question volume : pour la marche à *la journée*, soit en urbain soit sur les sentiers, une contenance de 30l peut suffire voire 40l maximum si météo froide et humide (stockage de vêtements spécifiques : polaire etc.)
- Les soucieux de sudation seront attentifs à la bonne ventilation du dos.
- Ne pas négliger bretelles et ceinture réglables et rembourrées ni les sangles de rappel de charge qui, au niveau des épaules, plaquent et stabilisent le sac à dos.
- Une housse de pluie intégrée.
- Des porte bâtons.

## Comment choisir son coupe-vent ?

Avec capuche - imperméable (Gore-Tex) - poches multiples - une taille au-dessus (pour polaire éventuelle en dessous) - de couleur vive et claire (être vu est une sécurité en plus).

## Comment choisir sa paire de bâtons ?

- Les plus légers possible et robustes avec une bonne prise en main.
- Réglables avec embouts spéciaux pour respecter le terrain.

## Mon fond de sac

Un sac à dos doit toujours contenir le matériel de base. Ne le chargez pas. Il ne doit pas excéder 10 % du poids du corps. Il contiendra :

- Le coupe-vent et un vêtement chaud
- Une bouteille d'eau
- Des mouchoirs jetables
- Des lunettes de soleil, crème solaire IP50, casquette et/ou bonnet selon la saison.
- Des collations (biscuits, fruits secs, barres de céréales).
- Un sifflet pour alerter.
- Médicaments personnels. Fiche de renseignements en cas d'urgence.
- Une couverture de survie.
- Un sac-poubelle (on remporte ses déchets)
- Un rouleau type élastoplast de 10 cm de large, très utile pour réparer chaussures, bâtons cassés etc.
- Un flacon de gel hydroalcoolique 50 ml ou lingettes.

*Un morceau de plastique à bulles pour s'asseoir lors du pique-nique (protège des salissures et de l'humidité).*