

L'équipement du randonneur de la Culturothèque



Les chaussures.

Choisir des chaussures avec des semelles conçues pour la randonnée. La semelle externe constitue vraiment le lien entre vos pieds et le sol et reste une pièce majeure. Elle doit procurer accroche et stabilité. Sa structure et son dessin sont cruciaux de ce point de vue. Elle doit être crantée. Pour ne pas se tromper, voir le logo **VIBRAM**, ce spécialiste assure un rapport entre accroche/durabilité et confort qui doit vous guider dans vos choix.

Chaussure basse pour la journée, mais pour les séjours rando privilégier la chaussure haute. Dans tous les cas elle doit être imperméable.

Les chaussettes.

Préférer les chaussettes synthétiques qui sont résistantes dans le temps, les chaussettes en coton ou laine absorbent l'humidité et se gorgent en eau, ce qui augmente le phénomène de frottement (*ampoules*) et crée une sensation de froid. Choisir des chaussettes qui n'ont pas de coutures au niveau des orteils. Pour prévenir le risque d'ampoules, mettre deux paires de chaussettes.



Le sac à dos

Un sac à dos de 30 à 40 litres est nécessaire pour les randonnées à la journée et en plus il vous servira pour les séjours rando. Il vaut mieux investir dans un sac à dos de randonnée légèrement plus grand et qui dispose de sangles de compression qui permettent de réduire le volume sans perdre en confort de portage.

Le portage est une caractéristique de choix essentielle, car elle détermine le confort avec lequel vous crapahuterez avec votre sac à dos de randonnée. Le poids de votre sac de randonnée repose en grande partie sur vos hanches et sur vos épaules : **il est donc primordial de veiller au confort de portage pour ne pas souffrir du dos.**

Une bonne ceinture de portage et une sangle pectorale sont essentielles pour éviter les maux de dos et d'épaules.



Le poncho ou cape de pluie :

A choisir léger, bien couvrant et bien imperméable.

Il doit toujours rester au fond du sac à dos.

