

Sac a dos

Hydratation

1. 1 bouteille d'eau fraiche ou camelle-bac (minimum)
2. thermos d'eau chaude pour (café, thé, infusion, soupe) **facultatif**

Alimentation

3. casse-croute pour le 10h00
4. repas tiré du sac
5. boite avec barres céréalières
6. boite avec sucres et bonbons
7. boite avec fruit secs
8. boite avec café thé infusion
9. couteau, fourchette, cuillère

Habillement

10. 1 paire de gants+sous gants+ bonnet+cagoule
11. 1 polaire
12. coupe vent vêtement de pluie
13. gore tex, ou veste chaude

Secours

Petite trousse de secours personnel
Couverture de survie
Lampe frontale
Baume décontractant
Crème pour le soleil+ stick a lèvres

Divers

Papier WC
Sac poubelles

Sécurité

14. cartographie + topographie
15. matériel de navigation et appel de secours
(Boussole, loupe, règle, UTM, crayon effaçable)
- 17 portables
- 18 GPS

Sécurité montagne : corde, mousqueton, sangle (sans neige) baudrier,

Avec neige : on rajoutera, les crampons et le piolet, une paire de raquette a neige

**Tenue sur l'homme
En montagne**

- 1 paire chaussure de randonnée
- 1 paire de chaussette de montagne ou de randonnée (2) paires
- 1 pantalon épais
- 1 paire de guêtre

1 tee-shirt

1 polaire (tirée du sac)

1 parka (tirée du sac ou gore tex)

1 paire de lunette de soleil (tirée du sac)

2 bâtons de marche avec (rond petit sans neige) gros rond en cas de neige

1 paire de gant et de sous-gant (tirée du sac)

1 bonnet, cache col, cagoule (tiré du sac)

1 montre altimètre

Tirée du sac= le matériel est sur l'homme ou dans le sac

Systeme des trois couches contre le froid et la pluie

Matériel obligatoire

Trousse matériels de secours de base

Le livre prévention et secours civique 1

En général :

- Petits ciseaux qui coupent
- épingle à nourrice
- couverture de survie
- ficelle et allumettes
- pince à épiler ou à échardes
- morceaux de sucre ou bonbons emballés individuellement
- crème solaire écran total
- sifflet
- une paire de gant en latex (sauf allergie au latex)
- trousse a couture

NOTA: l'api venin n'a pas une utilité suffisante pour justifier sa présence encombrante

La contention:

- une ou 2 bandes élastiques larges (il faut au moins 2 bandes élastiques collantes de 6cm de large pour un stripping de cheville).
- une attelle (pas de bande!) de résine type de scotchas de 40 à 10 cm pour les randonnées de longue durée

Le pansement:

- quelques compresses stériles de petit format
- sparadrap (tissé ou non tissé)
- bandes collantes type stérystrip pour fermer les plaies s'il y a dans le groupe une personne compétente pour le faire
- pansement anti-ampoules
- pansement individuels de plusieurs tailles

La désinfection:

- savon
- désinfectant incolore et neutre
- le sérum physiologique en flacon uni dose n'est pas désinfectant mais est utile pour laver les yeux (poussières, mouche)

Le sac d'allégement

Pour le voyage en voiture :

Vêtements, (exemple un survêtement) + chaussure et chaussettes

Une bouteille d'eau avec du sirop pour la fin de la randonnée afin de se réhydrater en sucre et eau

Un en-cas (barre céréalières ou gourmandise)

Sous-vêtements de rechange au cas ou on est mouiller ou autre

Un fruit

Des cachets pour le mal de tête (mal de tête normal après un effort et une compression et décompression

Ainsi que tout ce que vous souhaitée pour votre voyage se passe agréablement

Carte et instruments d'orientation de base

La carte et les instruments d'orientation

Quel que soit le terrain et les conditions de visibilité, la carte reste le premier outil d'orientation, toujours indispensable pour se situer et s'orienter. La boussole, l'altimètre et le GPS viennent en complément. Ces instruments permettent de se situer plus facilement et plus précisément. En cas de visibilité réduite ils peuvent vite devenir indispensables pour se situer, s'orienter et naviguer.

En cours de randonnée l'animateur doit toujours savoir où il se trouve, au moins approximativement et si besoin, être en mesure de se situer rapidement et avec précision. Pour souscrire à cet impératif il faut suivre sa progression sur la carte et faire le point régulièrement.

SE SITUER :

il existe différentes méthodes pour se situer, chacune ayant ses avantages et ses inconvénients. Il convient de les connaître et de savoir les utiliser pour choisir celle qu'on jugera la plus efficace.

Lecture de la carte et du terrain

- Repérage de points ou d'éléments caractéristiques du terrain et comparaison avec la carte ; ou inversement. Matériel : la carte.

Double relèvement

- Relèvement des azimuts de 2 points caractéristiques du terrain et reports sur la carte pour se situer à leur intersection.
Matériel : la carte et la boussole.
Ci-dessus : relèvement sur une courbe.

Ci-dessous :
méthodes pour se situer.

Relèvement sur une ligne

- Si on se trouve sur une ligne du terrain identifiable : relèvement de l'azimut d'un point caractéristique du terrain et report sur la carte pour se situer à l'intersection entre l'azimut reporté et la ligne du terrain sur laquelle on se trouve.
Matériel : la carte et la boussole.

Relèvement sur une courbe

- Dans un terrain de dénivellation significative : relèvement de l'azimut d'un point caractéristique du terrain et report sur la carte pour se situer à l'intersection entre l'azimut reporté et la courbe de niveau correspondante à l'altitude lue sur l'altimètre.
Matériel : la carte, la boussole et altimètre.

Relèvement superposable

- Si on se trouve sur une ligne identifiable du terrain : relèvement de sa direction et report sur la carte pour comparer et se situer sur la portion de ligne correspondante.

Matériel : la carte et la boussole.

Double relèvement superposable

• Profitant de l'intersection de deux lignes caractéristique du terrain : relèvement de leurs directions et reports sur la carte pour comparer et se situer à leur intersection.

Matériel : la carte et la boussole.

Report de coordonnées

• Lecture des coordonnées sur le GPS et report sur la carte.

Matériel : la carte et le GPS.