

# S'ÉQUIPER EN MONTAGNE

## La tête

- Casquette ou bonnet (le temps et l'air changent vite en montagne !).  
On perd beaucoup de chaleur corporelle par la tête.

Truc : En cas de journée très chaude, mouiller la casquette régulièrement.

- Lunettes de soleil et étui.

## Le buste – système des « 3 couches »

- T-shirts ou manches longues respirants selon la saison.
- Deuxième couche, type polaire.
- Veste Gore-tex ou en tous cas coupe-vent respirant.

Une veste type Goretex offre l'avantage d'une protection contre l'eau et le vent.

## Les jambes

- Pantalon de randonnée, éventuellement avec jambes amovibles par zip.

## Les Pieds

- Chaussettes de randonnée, éventuellement 2<sup>e</sup> peau ou « tape » en prévention des ampoules.
- Chaussures de randonnée faites au pied et à semelle profilée type Vibram.

## Les mains

Même en été il peut faire froid en montagne ! Avoir toujours au fond du sac des gants légers.

## Le sac

Sac à dos de randonnée léger, 15 à 20 litres, contenant :

- gourde (la poche à eau est pratique en été, mais peut geler en hiver !)
- Petit thermos en hiver et aux entre-saisons
- Couverture de survie (modèle renforcé si possible).
- Couteau.
- Briquet
- Papier toilette
- Eventuellement petite pharmacie personnelle (médicaments usuels, pansements, tube d'Arnica 9CH, bande élastique, etc.)

**L'efficacité des bâtons de marche n'est plus à démontrer, même si l'on n'a pas encore de problèmes de genoux !**