



Vous venez d'adhérer aux Amis du Parc National des Pyrénées et vous allez participer à des sorties en montagne. Voici quelques informations que vous devez connaître et quelques conseils que vous devrez appliquer.

La montagne est un milieu magnifique mais inhabituel dans lequel tout peut basculer et virer au cauchemar en quelques minutes. Pour cette raison, il est nécessaire de mettre tous les atouts de votre côté.

L'équipement est à la base de la sécurité du randonneur.

- ✗ **Sac à dos** : un modèle d'environ 35 litres est suffisant pour une sortie de la journée, en été comme en hiver.



Les sacs à dos sont réglables. La première fois que l'on règle un sac à dos, il faut le remplir après avoir desserré toutes les sangles, l'enfiler et ajuster les bretelles de façon qu'il repose bien sur le dos. Il faut ensuite ajuster les sangles de réglage dorsal qui remontent le sac puis serrer la ceinture abdominale.

Le corps doit constituer un ensemble avec le sac qui doit épouser le dos. Le sac ne doit pas pendre en arrière. S'il est mal équilibré, il provoque des ampoules, des douleurs et un déséquilibre pendant la marche. Il faut essayer un sac avant d'en faire l'acquisition. Certains ont un système de portage qui est ventilée, très agréable en saison chaude.

Les sacs sont équipés de plusieurs poches. Il est utile d'avoir une poche centrale à laquelle on peut accéder par le bas du sac à dos. Le rabat supérieur du sac doit comporter une poche pratique pour les papiers et petits objets. Deux poches latérales sont utiles pour y mettre gourde, jumelles et objets sans avoir à ouvrir le sac à la pause.

Les sacs modernes sont équipés d'une housse de protection contre la pluie.

Il est très pratique d'avoir une poche de ceinture pour y mettre une barre de céréale.

L'intérieur du sac à dos peut être équipé d'une poche spécialement prévue pour y loger une poche à eau.

- ✗ **Fond de sac** : on appelle fond de sac quelques équipements qui peuvent être à demeure dans le sac. On les emporte quelle que soit la randonnée. Le fond de sac est constitué d'un vêtement et d'une paire de chaussette de rechange, d'une paire de gants, d'une paire de lunettes de soleil, d'un chapeau ou bonnet selon la saison, d'une lampe si possible frontale, d'un sifflet, d'une pharmacie sommaire. En hiver, il faut rajouter un écran total



Vous devez toujours avoir un sac poubelle dans votre sac à dos. Le montagnard redescend toujours ses déchets dans la vallée.

- ✗ **Eau** : le randonneur emporte de l'eau en quantité. Il faut au moins un litre pour la journée, en été comme en hiver. L'eau des torrents est en général infectée par les déjections des animaux.



- ✗ **Orientation** : le randonneur autonome boussole, un altimètre, un GPS. Le Cela deviendra utile quand vous aurez souhaiterez vous former.



emporte et sait utiliser une carte, un nouvel adhérent aux APNP n'en a pas besoin. acquis un minimum d'expérience et que vous


- ✗ **Chaussures** : c'est l'équipement de base du randonneur. Elles doivent être montantes sur la cheville pour prévenir des entorses. Elles doivent être assez légères et doivent être très confortables. Les chaussures modernes sont souvent étanches (gore-tex).




Les chaussures nécessitent d'être "formées" avant une utilisation longue. Il est nécessaire de les porter en plaine avant une randonnée en montagne. Les semelles Vibram sont à privilégier.

- ✘ **Vêtements** : il faut respecter le principe des trois couches. La **première couche** est celle qui est sur la peau. Ce doit être un vêtement respirant (la transpiration est évacuée). Les vêtements en coton ou en laine retiennent la transpiration et donneront une sensation de froid. Ils sont donc à éviter pendant l'effort. La **deuxième couche** est un vêtement qui donne la chaleur, si possible une fourrure polaire. La **troisième couche** est la protection contre les éléments extérieurs. Ce doit être un vêtement qui protège de la pluie et du vent. Pour marcher, il est utile d'avoir un vêtement très léger, à porter directement sur la première couche et qui stoppera en particulier l'effet du vent.
- A la pause, il faut impérativement se couvrir de façon à ne pas attraper froid. Il faut se découvrir dès que l'on reprend la marche.
- On peut partir en portant le vêtement chaud mais celui-ci sera ôté à la première sudation. A défaut, il sera mouillé et ne pourra plus, par la suite, remplir sa fonction calorifique.



- ☑ **Veste** : Les vêtements du type K-way sont à bannir pendant la randonnée car ils retiennent la transpiration.
- ☑ Un **poncho** et des **guêtres** peuvent être utiles sous la pluie.
- ☑ **Pantalon** : il doit si possible  être renforcé aux points d'usure (fesses, genoux).



- ✘ **Bâtons** : ils sont  pratiques pour se stabiliser. Ils aident aussi bien à la montée qu'à la descente mais ils ne remplacent pas les jambes. Les bâtons télescopiques sont plus faciles à porter sur le sac quand ils ne sont pas utilisés.

- ✘ **Pharmacie** : son contenu doit correspondre aux maux habituels du randonneur. Elle peut comprendre : pansement compressif, bande adhésive, désinfectant, pince à écharde, paracétamol, couverture de survie, ...



L'**alimentation** fait partie de la préparation d'une randonnée.

- ☑ Avant la randonnée : les féculents (exemple : pâtes) sont le meilleur aliment pour préparer son corps à un effort prolongé.

Le matin de la randonnée, il faut déshydratation ou d'hypoglycémie déjeuner peuvent être très variés reporter à une présentation de



impérativement déjeuner sous peine de pendant l'effort. Les aliments pour ce petit selon les goûts de chacun. Il faut alors se l'alimentation destinée aux sportifs.

- ☑ Pendant la randonnée : il est nécessaire de s'hydrater régulièrement. Boire beaucoup a tendance à couper les jambes. Il faut privilégier l'absorption fréquente par petites gorgées qui doivent bien humecter toute la bouche avant d'être ingurgitées. La boisson n'est pas nécessairement énergisante. Elle peut-être uniquement de l'eau.

Le repas peut-être constitué de jambon, œuf, poulet, salade de pâtes ou de riz. L'alimentation n'est pas nécessairement très différente de celle habituelle. On peut prendre du fromage, un fruit, un yaourt à boire ...

Il faut également s'alimenter pendant l'effort, à petite dose. Barre de céréales, fruits secs. Ces produits doivent être facilement accessibles pour permettre une absorption en cours de déplacement.

La progression se fait à l'allure donnée par le chef de file. Il vaut mieux partir doucement et accélérer lorsque le corps est chaud que partir vite et Des pauses sont faites régulièrement en s'essouffler pour ne plus pouvoir avancer. fonction de la difficulté de la randonnée.

