

## CONSEIL PRATIQUES pour les randonnées, PENSEZ A PRÉVOIR :

### pour une rando 1/2 journée :

- bonnes baskets ou chaussures de randonnée,
- crème solaire, lunettes de soleil, chapeau ou casquette
- vêtements chauds et de pluie
- 1 sac à dos avec de l'eau et petits « en cas ».

### pour une rando journée :

- bonnes chaussures de randonnée
- crème solaire, lunettes de soleil, chapeau ou casquette
- vêtements chauds et de pluie
- 1 sac à dos avec 1,5 litres d'eau et pique-nique.

### pour la rando cueillette de plantes :

- bonnes baskets ou chaussures de randonnée
- crème solaire, lunettes de soleil, chapeau ou casquette
- vêtements chauds et de pluie
- 1 sac à dos avec de l'eau
- **1 sac papier ou tissu, ou panier, des ciseaux ou couteau**

### pour la rando nocturne :

- bonnes baskets ou chaussures de randonnée
- des habits très chauds et de pluie
- 1 sac à dos avec de l'eau
- **un petit plaid ou vêtement pour s'allonger dans l'herbe et s'isoler de l'humidité**
- **une frontale**