

## **Conseils du bon randonneur**

Les randonnées organisées par le CDBA font généralement entre 20 et 30 kilomètres. La plupart d'entre elles ne comportent pas de difficultés particulières et sont accessibles à toute personne capable d'effectuer un petit effort physique pendant une journée. Si vous n'avez pas ou peu l'expérience de la randonnée, choisissez de préférence pour commencer une randonnée courte (moins de 25 km).

Pour que votre randonnée se déroule dans les meilleures conditions, il est préférable d'avoir l'équipement adéquat. Les conseils ci-dessous vous permettront de déterminer l'équipement qui vous sera le mieux adapté. Vous pourrez le compléter au fil du temps, en vous aidant des conseils que vous prodigueront les autres randonneurs.

### **1 - Les chaussures**

Pour une première randonnée, il est important de venir avec des chaussures dans lesquelles vous êtes déjà « à l'aise » ; chaussures de randonnée si vous en avez, ou alors la paire de tennis avec laquelle vous faites votre jogging.

Les chaussures de randonnée, basses ou hautes, qui sont généralement étanches, assurent un bon maintien du pied et une bonne adhérence au terrain. En effet, les randonnées en Ile de France empruntent des sentiers qui peuvent être caillouteux ou boueux.

### **2 - Le sac à dos**

Pour transporter le pique-nique du midi, l'eau et vos affaires pour la journée, un sac à dos vous sera indispensable. Pour un meilleur confort choisissez un modèle avec des bretelles larges et une ceinture ventrale. Il devra faire au minimum 20-25 litres ; pour une randonnée à la journée il n'est pas utile d'en prendre un de plus de 35 litres.

### **3 - Les affaires pour la journée**

Les randonnées durant toute une journée, vous devrez transporter votre pique-nique. En plus du repas vous pouvez prendre des barres de céréales ou des biscuits pour éviter une éventuelle hypoglycémie. Pensez également à prendre suffisamment d'eau. Un litre d'eau au minimum en hiver ; au moins deux à trois litres d'eau l'été.

Apportez également un vêtement imperméable en cas de pluie ; une cape de pluie avec poche dorsale pour le sac à dos constitue un très bon choix : elle permet de vous protéger efficacement, vous et votre sac, elle sèche vite, ne pèse pas lourd et prend peu de place dans votre sac à dos, des guêtres de randonnée en cas de forte pluie ou G.R boueux.

Yves, Eric et l'équipe du CDBA