



Liste des affaires conseillées à amener par les participants pour les randonnées à la journée ou lors des Treks

- Chaussures adaptées à la randonnée en montagne
 - o Sandalettes de randonnées à éviter (ou à mettre dans le sac en plus)
- Bâtons de marche (recommandés)(embouts caoutchouc recommandés)
- Sac à dos (A titre indicatif : 30 litres mini pour les randonnées à la journée, 40 à 50 litres pour les Treks)
- Soleil : lunettes de soleil, chapeau ou casquette, crème solaire
- Froid et pluie : bonnet et gants, vêtement de protection pour la pluie, vêtements chaud.
- Vêtements habituels de randonnée, rechange pour les treks,
- Lampe frontale pour les nuits en refuge (avec piles neuves ou rechargées)
- Médicaments personnels et ordonnances associées, genouillère, chevillière ...
- Gourde (1.5 litre minimum)
- Couverture de survie et sifflet
- Papier hygiénique
- Contenants pour pique-nique et pique-nique
- Aliments énergétiques (hors les repas)

Et aussi :

- Fiche personnelle d'urgence et trousse de secours (voir ci-dessous)
- Fiche avec numéro de téléphone des encadrants
- Pièce d'identité, Carte Vitale (France) ou Carte Européenne d'Assurance Maladie
- Carte Club Alpin ou association réciprocaire, si vous en êtes adhérent, pour les refuges FFCAM
- **Argent liquide** pour les nuitées en refuge, pique nique et vos dépenses personnelles (minimum 80€ par nuitée soient 160€ si 2 nuits) et de la monnaie pour le covoiturage

La trousse de secours du randonneur à titre indicatif:

- Antalgique type paracétamol,
- Lot de pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables ;
- Pansements dit "seconde peau" pour protéger une ampoule ;
- Crème apaisante contre les piqûres d'insectes ;
- Sucre en emballage individuel ;
- Tire-tique,
- Couverture de survie
- Dosettes de sérum physiologiques stériles pour lavage oculaire
- Plusieurs masques chirurgicaux
- Anti-diarrhéique

En plus de ces éléments, le randonneur DOIT aussi se doter de ses médicaments habituels et d'urgence (allergies, piqûres...) pour la durée de la randonnée.

Ayez votre ordonnance en cours de validité et la fiche personnelle d'urgence remplie sur vous

Aucun médicament ne sera fourni par une tierce personne Tout médicament est pris exclusivement sous la responsabilité et à l'initiative de l'intéressé.

Information importante :

Les accompagnateurs Servas sont des bénévoles.

Pour le bon déroulement de la randonnée, merci de les respecter et d'écouter leurs conseils.

Si une personne ne respecte pas les consignes données (exemple: personne partie devant), elle n'est plus dans le cadre de la randonnée organisée par Servas France.