



CONSEILS AUX RANDONNEURS SUR LES PETITES BOUCLES PROPOSEES

Ces 3 randonnées de deux ou trois jours avec une ou deux nuits en montagne sont accessibles à des usagers disposant d'une **forme physique « standard »**. Compte tenu de leur profil, les étapes sont parfaitement réalisables même en marchant tranquillement et la durée du jour vous permet, si vous partez au grand plus tard à 8h30 / 9 heures de vous octroyer un grand nombre de pauses.

Si ces itinéraires empruntent des sentiers ou des pistes tant agricoles que forestières balisées il faut être conscient qu'il n'en faut pas moins **être équipé à minima** pour ce type de randonnée à la journée avec nuit en montagne.

Votre équipement personnel (dans le cas où vous réservez pension en chalets et refuges de montagne)

1 sac à dos / personne (même pour les enfants ou les adolescents) de l'ordre de 50 litres pour les adultes et de 35 litres pour les plus jeunes qui doit contenir pour chaque randonneur :

- Une veste polaire si possible coupe-vent (donc dotée d'une membrane)
- Une veste de protection (dite « 3^{ème} couche ») qui est dotée d'une membrane offrant une certaine à totale étanchéité
- Un pantalon adapté à la randonnée (en plus d'un short ou autre vêtement utilisé pour la marche). Ce pantalon confortable sera très apprécié pour les soirées en refuge et en chalets.
- Un tee-shirt ou un sweat-shirt pour les soirées en hébergement (durant la nuit, votre tee-shirt ou chemise si possible respirant et donc séchant rapidement, aura pu être lavé pour vous servir le lendemain)
- Autant de paires de chaussettes qu'il y a de journées de marche (leur textile peut faire qu'elle ne pourrait sécher durant la nuit)
- Une paire de chaussures légères à utiliser durant les temps passés aux hébergements (si vous avez marché dans l'eau avec vos chaussures de montagne il faut absolument qu'elle puisse sécher durant la nuit : papier journal et aération !)
- Un couvre-chef, qu'il soit un chapeau, un bob, une casquette mais toujours associable à un carré d'étoffe, un foulard léger qui vous permettra de vous protéger la nuque et/ou les épaules du rayonnement solaire toujours important à ces altitudes,
- Une bonne paire de lunettes de soleil de classe III
- Une paire de gants légers : il peut faire frais les matins et toujours utile durant les pauses en cas de vent ...
- Une paire de bâtons télescopiques (pour ceux qui apprécient cette aide à la marche) dès lors que les dragonnes sont enlevées lors des passages en pierriers,
- Une **capacité de stockage d'eau d'au-moins 1,5 litre par personne**
- Une **bonne paire de chaussures adaptées à la randonnée effectuée**. En général on distingue les chaussures de randonnée avec les chaussures de montagne. Ces dernières sont généralement rigides et cramponables ou semi-cramponables. Il vous faut donc des chaussures de randonnée dans une gamme de prix allant de 120 à 200 Euros. Dans cette gamme optez pour des chaussures montantes, membranées (une certaine étanchéité valable pour la rosée du matin sur les pelouses alpines) et dotée d'une semelle crantée

Pour le groupe : au moins 1 lampe frontale pour 2 personnes (question d'être autonome le soir et la nuit dans les hébergements), une petite trousse de secours pour la bobologie, un téléphone parfaitement chargé qui aura téléchargé la trace GPX fournie jour par jour. La carte IGN 3435ET « Valloire - Aiguilles d'Arves », il est toujours bien de disposer d'une vue d'ensemble de votre parcours et au cas où votre téléphone ou GPS tombe en panne ...

Si vous êtes **en formule « pension complète »** (repas du soir, petit-déjeuner, pique-nique fournis par l'hébergeur sur réservation), pensez à quelques en-cas énergétiques pour le milieu de matinée et le milieu d'après-midi). Si vous êtes **en « demi-pension »** alors il vous faudra anticiper sur vos pique-niques et donc peut-être revoir légèrement à la hausse la capacité des sacs à dos des adultes !

En cas d'accident : les secours se contactent par le 112. En précisant que vous êtes en montagne sur la commune de ... vous serez alors mis en relation avec le secours en montagne compétent. Pour faciliter l'accès des secours spécialisé, souvent un point GPS vous est demandé.

NOUVELLE ITINÉRANCE ENTRE SAVOIE ET DAUPHINÉ