

La randonnée pour chercher le frais

La base, c'est une bonne paire de chaussures. La randonnée, une pratique accessible

La randonnée pédestre, à la journée, fait partie des activités physiques accessibles financièrement. Néanmoins, **l'équipement doit être adapté aux sentiers.**

La randonnée pédestre est un sport financièrement accessible. **L'indispensable ? Une bonne paire de chaussures.**

On peut pratiquer la randonnée en montagne sans être *full* équipé d'un coup, atteste un accompagnateur en montagne, préférant rester discret. C'est une pratique accessible et ouverte à tout le monde. **La base, c'est une bonne paire de chaussures.** De préférence fermées, bien crantées, pour éviter de glisser sur les rochers. **EXIT les sandales ou les baskets de ville.** (Mais il est tout à fait possible de randonner avec ses chaussures de trail) . Comptez entre 60 et 100 euros pour les premiers prix des modèles consacrés à la randonnée.

En s'adonnant à cette activité physique, il est facile d'évoluer et d'accessoiriser son équipement . Beaucoup de gens négligent une bonne paire de chaussettes. Pourtant, c'est grâce à elles qu'on évite de belles ampoules. Les références de produits à double épaisseur commencent à partir d'une dizaine d'euros. Concernant le textile, **écartez le coton.** Ça ne sèche pas et ça imbibe l'humidité, ce n'est pas agréable. Il existe le synthétique technique, autour de 25 euros l'entrée de gamme, ou **la laine de mérinos**, plus chère. Cette dernière permet une thermorégulation naturelle. Sans oublier : un **bonnet et une paire de gant !**

« Ne partez pas en jean »

Niveau pantalon, un conseil : **Ne partez pas en jean. Ça va irriter. Des habits de ville, ce n'est pas confortable.** Dernier vêtement : **le coupe-vent imperméable**, compris autour de 80 euros pour le prix de base. Côté **sac à dos**, si vous partez sur un modèle conçu pour la rando, les prix oscillent entre 75 et 120 euros pour du 10 voire 15 litres, volume suffisant pour la journée. Ne pas oublier la **gourde** et des **barres de céréales !** Enfin, **les bâtons** peuvent être recommandés par un accompagnateur en montagne, pour les débutants aussi. Si la personne n'a pas l'habitude de marcher sur les sentiers, **ça permet de garder son équilibre**, et ça économise **les genoux**. Il en existe deux familles : les télescopiques et les bâtons à brins. Comptez 30 euros pour l'entrée de gamme.

À noter qu'à la journée, il existe parfois une alternative au **pique-nique** : le déjeuner ou le goûter en refuge. Les établissements privilégient souvent le règlement en espèces.

NB : Certains matériels peuvent se louer.

NB : Bien préparer son itinéraire. (Cartes, boussole, GPS , trousse de première urgence avec **couverture de survie**, etc...)