



La Petite
Bambée

CONSEILS PRATIQUES

Bien préparer sa randonnée



Randonnée à la journée



1. Bien préparer sa sortie

Une randonnée réussie se prépare avant le départ. Vérifiez la météo, choisissez un itinéraire adapté à votre niveau et prévoyez un départ suffisamment tôt. Un sac bien organisé et pas trop chargé rend la sortie plus agréable.



2. Conseils essentiels

- ✓ Consulter la météo avant de partir.
- ✓ Choisir un itinéraire adapté à son niveau.
- ✓ Informer un proche de son parcours.
- ✓ Emporter de l'eau en quantité suffisante.
- ✓ Prévoir un encas ou un pique-nique.
- ✓ Porter des chaussures déjà testées.
- ✓ Avoir une veste de pluie et une couche chaude.
- ✓ Garder son téléphone chargé.
- ✓ Faire demi-tour en cas de doute.



3. Objectif

Profiter du parcours sans se mettre en difficulté : une randonnée à la journée se savoure mieux avec une bonne préparation, un rythme adapté et une attention constante aux conditions du terrain et de la météo.



www.enrandonnee.fr

