

Liste de l'équipement à emporter sur les randonnées de plus de 2 jours

(à adapter sur les petits séjours par la quantité et non par la qualité)

- **Soyez attentif à la qualité technique des vêtements** que vous emportez au cours des randonnées. En cas de mauvaises météo il est important d'avoir des vêtements qui puissent vous protéger efficacement contre la pluie et le froid, sécher rapidement. (type gore tex).
- Sur les randonnées en autonomie, les expéditions estivales **le poids est limité à 8 kg** par personne duvet et tapis de sol compris. Un petit lavage de vêtement au cours de la randonnée est possible !

Cette liste est valable pour toutes les randonnées, adaptez la quantité selon la durée, et la qualité selon votre degré de frilosité En résumé plus vous partirez longtemps moins il faudra vous charger !

Voyager léger, voyager utile !

Tête :

- Un casque d'équitation : il est sérieusement recommandé et souvent obligatoire. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxe).
- Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)
- Un bandana, une écharpe ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil
- Une paire de lunettes de soleil haute protection
- Un bonnet ou une cagoule pour les randonnées à haute altitude même l'été.

Buste :

- Sous-vêtements thermiques à manches longues
- Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent
- 1 veste chaude de type Goretex (imperméable et respirante) sur les randonnées en autonomie en haute montagne
- Une veste coupe -vent imperméable sur les randonnées en gîte ou avec intendance.
- Poncho ou manteau de pluie équestre ou ciré marin...dans tous les cas de bons vêtements de pluie
- Pantalon de pluie étanche

Jambes :

- 1 pantalon de pluie étanche avec fermetures éclair sur le côté (pour pouvoir passer la chaussure)
- 1 à 2 pantalon d'équitation selon durée de la randonnée
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
- 1 collant ou équivalent (pour les nuits sous tentes en montagne)
- 1 maillot de bain peut-être utile (baignade, toilette)
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains :

- 1 paire de chaussures de marche légères et étanches avec chaps ou mini chaps. **Pas de bottes d'équitation**, les bottines sont fortement déconseillées sur les grandes randonnées (ampoules glissantes)
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes épaisses
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements (non obligatoire)

Petits trucs à cheval :

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
- Rien sur le dos, tout dans votre veste ou une banane ventrale: stick à lèvres, crème solaire, passeport ou carte d'identité, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes... plus accessible que les fontes.
- **Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé** (gêne et risque d'accrochage dans les arbres, peu blessé en cas de chute sur le dos)

Dormir :

Selon le type de randonnée adapté votre sac de couchage :

-Sur tous les séjours en autonomie (cheval de bât, sans véhicule suiveur) il est conseillé d'apporter

Un duvet petit et compact et de forme sarcophage d'une température de confort d'au moins 0.

Un tapis de sol gonflable et pliable (long maxi : 25 cms)

Un drap de soie en plus si vous craignez le froid

NB : Les oreillers gonflables seront emportés ou non selon la place disponible dans votre charvin...la veste ou la polaire peuvent faire office d'oreiller !

-Sur les séjours avec intendance ou en autonomie en gîtes ou refuges, prévoir

Un duvet petit et compact mais avec une température de confort de + 5 °c.

Un tapis de sol dans le cas d'étape en camping

Divers :

- Votre sac de voyage 60 - 80 litres, de préférence un sac souple (ouverture frontale ou sac à dos) .Pas de valise SVP !

Randonnées en autonomie	Randonnées avec intendance.
<ul style="list-style-type: none">-1 gourde de 1,5 litre minimum- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange- Nécessaire de toilette minimum : brosse à dent dentifrice savon shampoing déshydraté, serviette de toilette en éponge-Papier toilette+ briquet pour le bruler-3 sacs poubelles de 30 l+2/3 pinces à linges-Appareil photo avec chargeur ou batterie de rechange-Une paire de jumelles éventuellement.-Un couteau	<ul style="list-style-type: none">-1 gourde de 1,5 litre minimum-Lampe frontale, piles et ampoules de rechange-Nécessaire de toilette normal- Papier toilette+ briquet pour le bruler-Appareil photo avec chargeur ou batterie de rechange-Une paire de jumelles éventuellement.-Un couteau.

Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments, alimentaires, aux plantes et guêpes dans votre pharmacie.

Emportez bien sur tous vos traitements personnels

Si vous êtes allergiques aux guêpes et morsures de serpents prendre le nécessaire en cas de piqûres.

Vous munir également d'une pharmacie personnelle de base (si vous venez à plusieurs personnes sur la randonnée n'emportez qu'une seule pharmacie pour le groupe). Elle sera composée de :

- 1 Antibiotique à large spectre
- Aspirine et/ ou doliprane ou Efferalgan
- 1 anti inflammatoire crème ou cachet.
- Anti diarrhéiques (ultra levure)
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs+ stérilstrips
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Pastilles de Micro pur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau
- Une crème et un spray anti moustique
- Des Compeed pour les ampoules.
- Coalgan pour les saignements de nez
- Pince à échardes+1 paires de petits ciseaux+ épingle à nourrice.

Crinieres aux Vents

Centre de tourisme équestre labélisé cheval qualité France



Spécialiste de la randonnée équestre et du voyage à cheval dans les Alpes
Centre d'enseignement à l'équitation classique, de pleine nature et de spectacle
Formation aux techniques de randonnée équestres
Relais équestre labélisé.

www.crinieresauxvents.fr - Tel : 06.22.31.28.66- 38crinieresauxvents@gmail.com

Gérante : sophie Torterotot

ATE,CQPASA, BFE1 spectacle équestre, BPJEPS Tourisme équestre