

## Fiche pratique

### Organiser sa randonnée à la montagne en famille

#### Impératif :

- Se renseigner sur le parcours à effectuer** : Temps indicatif, niveau de difficulté indiqué, dénivelé, longueur totale, obstacles à franchir, label famille...
- Si l'on n'est pas sûr des capacités de tous les membres de la famille** : Mieux vaut prévoir un parcours trop facile que se retrouver en difficulté à mi-parcours sans pouvoir faire demi-tour.
- Mieux vaut prévoir trop que pas assez** : en cas de difficulté on peut se retrouver rapidement pris au dépourvu surtout avec des enfants (vêtement, ravitaillement...)

#### A éviter :

- ☹ **Surestimer les capacités de sa famille** : avec un enfant en bas âge et/ou un bébé : la durée, le dénivelé, les obstacles à franchir (rivière, pierrier, sol glissant, faille rocheuse...) sont tout de suite plus difficiles à gérer et peuvent conduire à des situations périlleuses
- ☹ **Partir en fin de journée** : on peut se faire surprendre par la nuit en cas de randonnée plus longue que prévue
- ☹ **Partir sans l'équipement adapté** : risque de blessures et de situations dangereuses

#### Avant de partir :

- Consulter la météo** : ne pas partir en cas de risque d'orage ou autre évènement climatique risqué
- Choisir des vêtements**: confortables, adaptés à la température et à la saison (short/pantalon de randonnée/maillots respirants)
- Lunettes de soleil** (catégorie 3 ou 4) : été ou hiver (réverbération) la lumière est très forte en montagne
- Prendre des chaussures adaptées**: baskets si terrain lisse et plat, chaussures de randonnées montantes si dénivelé et terrain accidenté...
- S'informer** : du numéro des secours, application secours, application randonnée de votre secteur
- Vérifier** : la présence d'un réseau GSM. Si non, donner le nom du circuit/localisation de votre randonnée à des proches, qui pourront prévenir en cas de problème les secours et votre localisation

## Pour le sac à dos :

- Sac à dos de randonnée:** adapté pour porter sur de longues distances il ne vous gênera pas dans vos mouvements et à une grande capacité de stockage
- Porte bébé (physiologique) dans le dos:** le plus pratique et confortable pour marcher longtemps. On conserve son équilibre et bébé est en sécurité jusqu'à 4 ans environ suivant les modèles
- Eau en quantité suffisante :** on n'a jamais assez à boire. Gourdes inox isotherme suivant la saison
- Le temps peut changer rapidement :** prévoir une veste si la température baisse, vent ou pluie...
- Collation pour les parents et enfants :** en cas de baisse de régime fruit/gourde de compote et/ou barre amène des sucres rapides (ou pique-nique en fonction de l'heure de départ)
- Mouchoirs en papier :** pour se moucher, s'essuyer les mains, les WC...
- Petit sac poubelle:** pour les emballages, les papiers toilettes ... On ne jette pas ses papiers quels qu'ils soient dans la nature, on repart avec !
- Téléphone portable :** avec batterie chargée à 100% et/ou batterie de secours en plus (les vidéos et photos consomment beaucoup de batterie)
- Trousse de secours :** pansements de différentes tailles, compresses stériles, pipettes de sérum physiologique, spray désinfectant
- Carte du circuit prévu :** si balisage complexe prendre une boussole en plus

### ÉTÉ :

- **Crème solaire et/ou maillot anti-UV :** pour les parents et enfants en fonction de l'âge, de la saison, de votre type de peau et de la randonnée (haute montagne sans arbre...)

- **Produit anti insectes:** moustiques, tiques... en fonction : sous-bois humides, hautes herbes, pâturages...

### HIVER :

- Maillot respirant et chaud /Polaire

- Gants /bonnet/tour de cou/chaufferettes à mettre dans les poches

## Ma shopping liste:

### Organiser sa randonnée à la montagne en famille

- Porte bébé Physiocarrier JPMBB/LOVE RADIUS : <https://boutique.love-radius.com/porte-bebe-physiocarrier-46>
- Sac à dos randonnée montagne DECATHLON : [https://www.decathlon.fr/sac-a-dos-mh500-401-noirorange-id\\_8382980.html](https://www.decathlon.fr/sac-a-dos-mh500-401-noirorange-id_8382980.html)
- Gourde inox isotherme QWETCH : <https://www.qwetch.com/categorie-produit/acheter/bouteilles-isothermes-inox/>
- Spray et bracelet MOUSTICARE: <https://www.mousticare.fr/fr/produit/mousticare-bracelet-anti-moustiques-6/> et <https://www.mousticare.fr/fr/produit/mousticare-spray-peau-famille-4/>