



Vous allez participer à une sortie avec Natalene en nature, voici quelques conseils pour que votre expérience soit optimale.

Sorties enfant, adulte, famille en demi-journée :

La tenue : - souple et confortable

- nous allons nous déplacer hors sentier, et beaucoup en forêt, privilégier des habits qui ne craignent ni les salissures, ni les trous (parfois avec dame ronce il y a des accrocs)

- pour se protéger des tiques le pantalon, jogging ou legging est top

- il peut faire frais en forêt même en été, pensez à prendre une polaire

- dès que les températures baissent un tour de cou, un bonnet et des gants

- un coupe vent si temps frais ou humide, ou une tenue de pluie

Les chaussures : il faut se sentir bien dedans, on marche souvent hors sentier donc une bonne paire de basket avec lacets que l'on peut serrer, par temps humide possibilité de venir en botte, ou des petites chaussures de rando assez souples pour garder le contact avec le sol.

Le sac : même si c'est un petit sac il est important qu'il ne vous gêne pas, donc je vous conseille un sac avec une fermeture ventrale, même pour les enfants, comme ça dès leur plus jeune âge ils s'habituent à porter comme il faut leur sac. (dès 26€ à Décathlon par exemple) Et pour les grands c'est bien aussi, quand on est confortable on profite encore plus de la sortie.

Dans le sac : de l'eau, de quoi s'asseoir au sol, un couteau (avec l'accord des parents, on apprend à s'en servir), une polaire (si temps froid bonnet, gants, tour de cou; si temps chaud casquette et crème solaire), veste coupe vent ou de pluie ou chaude suivant le temps.

Week end et bivouac :

La tenue : - pour la journée idem qu'en sortie demi-journée

- ajouter une tenue du soir (par exemple : legging chaud et tee shirt manche longue chaud), une polaire, une paire de chaussettes chaudes, une veste, il faut penser que les soirées peuvent être fraîches. (ces habits resteront au camp de base donc pas de portage vous pouvez en mettre un peu plus au cas ou)

- un duvet un peu chaud (il y a des couvertures au bivouac), une lampe de poche ou frontale, un doudou si besoin.

Les chaussures : il faut se sentir bien dedans, on marche souvent hors sentier donc une bonne paire de basquette avec lacets que l'on peut serrer ou des petites chaussures de rando assez souples pour garder le contact avec le sol. Par temps humide une paire de chaussures pour le soir en plus.

Le sac : même si c'est un petit sac il est important qu'il ne vous gêne pas, donc **il faut un sac avec une fermeture ventrale**, surtout qu'il y aura le pique nique dedans et qu'il fera quelques kilos. Je vous apprendrais comment porter le sac de façon confortable en utilisant la ceinture ventrale.

Dans le sac : de l'eau, le pique-nique (si c'est moi qui m'en occupe de la place pour le mettre), assiette, tasse et couverts, de quoi s'asseoir au sol, si temps froid : bonnet, gants, tour de cou, un thermos avec une boisson chaude, si temps chaud casquette et crème solaire. Et un coupe vent ou veste de pluie ou veste chaude suivant le temps.

Je suis équipée d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour les petits aléas, donc pensez à prendre la vôtre. (pansements, tampons, doliprane...) Et votre ordonnance si traitement médical en cours. Merci

