

QUIZZ 4 EQUIPEMENT DU RANDONNEUR

Lors de leur achat, les chaussures de randonnée doivent être essayer :

- le matin en début d'après midi en fin de journée

Pour effectuer des randonnées d'après midi ou de journée, il est conseillé de s'équiper d'un sac à dos d'une contenance minimale de:

- 10 litres 25 litres 50 litres

Une fois rempli, votre sac à dos ne doit pas peser plus de :

- 10% de votre poids corporel 20% de votre poids corporel 30% de votre poids corporel

Choisissez un sac avec une ceinture ventrale, elle permet de décharger le dos et les épaules de :

- de 50% du poids du sac de 30% du poids du sac de 70% du poids du sac

Les vêtements : adoptez le système 3 couches

- 1ème couche près du corps, évacue la sueur
- 2ème couche style polaire, évacue la sueur, protège du froid
- 3ème couche veste protège contre vent, pluie, neige et respirante

Cas concret :
vous êtes en randonnée, il fait 25°, mais il pleut, quels vêtements portez vous ?