

Préparez vos escapades en pleine nature en toute sérénité

Anticipation et sécurité

- Consultez les prévisions météorologiques locales 3h avant le départ pour éviter les alertes (orages, vent violent).
- Informez impérativement un proche de votre itinéraire précis, du point de départ et de l'heure prévue de retour.
- Préparez un kit de navigation physique (carte IGN et boussole) en complément de vos outils numériques.

Équipement indispensable

- Appliquez la règle des 3 couches : une base respirante, une couche isolante pour la chaleur et une protection imperméable/coupe-vent.
- Emportez une lampe frontale avec des piles de rechange, même pour les sorties prévues en journée.
- Prévoyez une batterie externe chargée et un câble adapté pour pallier la décharge rapide de votre smartphone.

Nutrition et hydratation

- Prévoyez au moins 2 litres d'eau par personne par journée d'activité, à ajuster selon la température et l'effort.
- Privilégiez des aliments à haute densité énergétique comme les fruits secs, les oléagineux ou les barres de céréales.

Santé et premiers secours

- Constituez une trousse de secours complète : pansements hydrocolloïdes, désinfectant, compresses stériles, bandes élastiques, pince à épiler et vos médicaments personnels.

Éthique et environnement

- Appliquez les principes du 'Leave No Trace' : emportez un sac poubelle vide pour ramener systématiquement tous vos déchets.