

Le trousseau indispensable :	
☐ des chaussures de marche	de préférence à tige haute pour bien maintenir la cheville et imperméables.
☐ un sac à dos	pour porter le casse-croûte...et le reste.
☐ un vêtement de pluie, poncho ou parapluie	au cas où...on ne sait jamais.
☐ un bonnet ou un bandeau polaire selon l'altitude et la saison et des gants	les changements de température sont brusques en montagne, les douze mois de l'année. Le froid peut-être un des premiers facteurs d'accident. Variation de température : on compte -6,5° C par 1000 m à peu près -2° C pour un dénivelé de 300 m !
☐ une bouteille d'eau, une gourde ou une thermos pour de la soupe ou de la tisane 1,5 litre d'eau par personne	le carburant naturel, primordial et indispensable. Boire ne coupe pas les jambes, sauf s'il s'agit d'alcool.
☐ des fruits secs	raisins ou abricots secs, bananes séchées, barres de céréales, pain d'épices, morceaux de chocolats ou barres de céréales sont recommandés pour prévenir les coups de fatigue ou l'hypoglycémie. Ils constituent aussi un apport énergétique utile en cas d'immobilisation.
☐ un casse-croûte sous forme de sandwich, salade mélangée	pour le repas.
☐ des sachets poubelle	pour ramener les détritits et préserver la nature.
☐ des lunettes de soleil	en altitude, même par temps nuageux, il faut se méfier des ophtalmies. Les lunettes décripsent aussi le visage et protège du vent.
☐ de la crème solaire	haute protection en toutes saisons.
☐ une couverture de survie	très légère et peu encombrante, elle garantie une protection thermique et protège de la pluie et du soleil.
☐ des vêtements secs et chauds	un tee-shirt de rechange, une polaire, une veste imperméable, des chaussettes de rechange.
☐ du papier hygiénique	
Le trousseau utile :	
☐ un chapeau de soleil	si ça tape dur.
☐ une mini-trousse de secours	compresses, rouleaux de bande de maintien, désinfectant, adhésifs, du <i>Compeed</i> ou de l' <i>Elastoplast</i> pour soulager les ampoules, pour les petits bobos.
☐ une lampe de poche et des piles ou mieux encore une lampe de poche à dynamo et manivelle	pour les éventuelles visites de château et escalier sombre, de plus la nuit peut tomber très vite en montagne.
☐ une boussole et une carte au 1/25.000e de la région	pour le chef de course. Les conditions météorologiques peuvent - en quelques instants - modifier la paysage. Pour s'orienter, se situer et indiquer s'il faut, sa position aux secours
☐ un couteau de poche multifonctions	pour la cueillette des champignons ou autre.
☐ une protection sol	pour s'asseoir dessus lors du repas, les endroits sont souvent humides.
☐ un sifflet	pour manifester sa présence aux secours ou à une partie du groupe si on s'est égaré, perdu dans le brouillard ou dans une position difficile.
☐ un briquet	pour faire du feu en hiver par grand froid en cas d'imprévu, mais pas n'importe où.
☐ un bâton de randonnée	facilite et sécurise la marche en montée comme en descente, encore faut-il l'utiliser correctement ! L'utilisation en montée : le point de contact du bâton avec le sol ne doit pas dépasser les pieds lors de la montée, pour permettre un bon appui avec les bras. Tandis qu'à la descente mettre le point de contact du bâton avec le sol bien en avant pour se retenir et empêcher de glisser vers l'avant.
☐ un brin de corde d'escalade	d'une longueur de 20 à 30 mètres, elle s'avérera utile dans certains passages difficiles, pour compléter une main courante, assurer un membre du groupe (en particulier un enfant), pour remonter un sac qui a glissé dans une pente abrupte. Tendue entre 2 arbres, 2 buissons ou 2 rochers elle constituera avec un poncho ou la couverture de survie un abri de fortune où se réfugier en cas de détérioration du temps ou pour attendre les secours.
☐ un téléphone portable	fait gagner énormément de temps en cas de secours : pelotons de gendarmerie de montagne Munster : 03 89 77 14 22 Xonrupt : 03 29 63 02 90 Sur son portable, quel que soit l'appareil et sans introduire de code, composer le 112 permet d'être mis en relation, jour et nuit, avec un standard qui répercute l'appel vers une unité de secours. Météo : 08 36 68 02 suivi de 67 pour le Bas-Rhin et 68 pour le Haut-Rhin.
Le trousseau agréable :	
☐ un appareil photo numérique ou un caméscope...ou un appareil photo argentique et des films	pour ramener des souvenirs et présenter à ses amis la troupe de l'AMVE.
☐ une paire de jumelle	pour scruter l'horizon, pour contempler les beaux paysages ou pour observer la faune.
☐ un podomètre	pour savoir pourquoi on a sué et depuis combien de kilomètres....
☐ un GPS	pour évoluer avec son temps et préparer ses randos....
☐ le reste c'est libre à vous, mais il faudra le porter... sauf le sourire et la bonne humeur	chacun complétera son fond de sac en fonction du terrain, des difficultés de la sortie et de son expérience personnelle. Certains accessoires ne sont jamais de trop. Le poids du sac sera certes un peu plus élevé, mais les chances de terminer sa sortie dans de bonnes conditions aussi.