

CONSEILS PRATIQUES : bien randonner en été :

Avant de partir sur les sentiers pyrénéens, un minimum de préparatifs s'impose.
Tour d'horizon des informations indispensables pour une randonnée confortable :

La pharmacie du randonneur :

La base : Pansements (coupures et ampoules), désinfectant en spray, aspirine ou paracétamol, pommade anti-coups type Arnica, tire-tiques, pince pour les échardes, pastilles de Micropur pour désinfecter l'eau des ruisseaux (un minimum de précautions rend cette option rare ou s'effectue en amont des troupeaux).

Non compris : médicaments propres aux sensibilités : allergies, asthme ...

L'accompagnateur en montagne dispose de cette trousse à pharmacie de base.
Prenez surtout les éventuels traitements et les pansements préventifs anti ampoules.

Bien s'équiper :

Fournis : bâtons ferrés de marche.

Aux pieds : chaussures de rando à tige haute (pas forcément trop rigide), chaussettes respirantes et légères (2 paires, pas trop basses)

Vêtements : *techniques des 3 couches* : 1 Tee-shirt respirant et qui sèche vite (près du corps), 1 polaire ou pull (isolant), 1 veste pare-vent (bon k-way ou gore-tex). Pour les jambes, selon les habitudes : un short long ou pantacourt (pour éviter coups de soleils sur les cuisses et protéger des herbes sur d'éventuels tronçons hors-sentier).

Change du soir : sous-vêtements secs, 1 T-shirt, 1 pantalon léger, 2nde paire chaussettes.

Le sac-à-dos : 50-60 litres pour le mini-raid de 2 jours (sans bivouac)

Se protéger du soleil :

Casquette ou mieux, chapeau à bords larges (pour les oreilles), tenu par une ficelle (en cas de vent). Lunettes de soleil, crème solaire indice élevé. Crème après-soleil, le cas échéant, stick-lèvres.

Au refuge :

Pour dormir : les refuges mettent à disposition des couvertures. Par mesure d'hygiène, il est conseillé d'amener un drap léger (drap de sac en coton ou plus léger, en soie). Location sur place possible.

Se laver : Gain de poids et de place requis : 1 brosse à dent, dentifrice entamé ou échantillon, mini-serviette séchant vite pour le visage, éventuellement plus grande pour la douche (jeton de 2€), petit savon. Le tout dans un petit sac facile à ranger.

Aux pieds : les chaussures de rando sont déposées dans l'entrée. Sabots/chaussons de toutes tailles mis à disposition.

Boire et manger : compte tenu de l'effort fourni par le corps, il est indispensable de s'hydrater régulièrement et de s'alimenter correctement. Quelques règles générales, à adapter au niveau d'effort requis, à l'engagement de la randonnée (durée, dénivelée, éloignement, rythme...) :

Boire : Par jour : une gourde ou bouteille de 1.5 litres. En cas de fortes chaleurs ou si vous avez l'habitude de beaucoup boire : 2 bouteilles d'1 litre (meilleure répartition dans le sac). Eventuellement, poche à eau dorsale et pipette (idéal pour boire pendant l'effort, mais délicat à nettoyer ou sécher). L'eau potable sera prise au refuge (prises d'eau de source sur des zones non exposées aux troupeaux ou rejets du refuge). Il existe certaines poudres énergétiques/vitaminées à additionner à l'eau. Option : Thermos (pris par l'accompagnateur) : maintien de l'eau fraîche ou pour boire un thé, tisane...

En-cas : une journée de marche peut être longue. Le grignotage est donc pratique courante lors des pauses. Préférez les fruits secs (abricots, bananes, pruneaux, mélanges...) aux barres trop riches en sucre (évités le chocolat qui fond). Choisissez des barres énergétiques de bonne qualité diététique (2 à 4 par jour).

Repas :

Prévoir 2 pique-niques pour les 2 jours :
Pain ou galettes + charcuterie ou pâté végétal + fromage (tomme)
Légumes : carotte ou petite tomate pour le 1^{er} jour
Fruits : Local et de saison, mais surtout à ne pas écraser : petits abricots...ou petite compote (et cuiller)
D'une manière générale, tenez-compte de la compression dans le sac, évitez les aliments qui se conservent mal ou fondent.

Au refuge :

- La demi-pension comprend le dîner (soupe, plat, fromage, dessert) et le petit-déjeuner (boisson chaude, tartines et céréales).
- Les consommations autres sont à acheter sur place : boissons chaudes ou froides, tartes, crêpes et autres en-cas.
- Il est possible de demander le pique-nique du 2nd jour (à préciser d'avance), pour éviter le portage (env 8€)

Autres précautions élémentaires (c'est le rôle de l'accompagnateur) :

- Vérifier la météorologie (adapter l'itinéraire ou annuler, le cas échéant). A noter que les orages en montagne éclatent fréquemment le soir, en août. Une nuit en refuge garantit sécurité, confort et spectacle !
- Adapter la boucle au niveau des participants (discussions préalables)
- Réserver les nuitées en refuges ou s'assurer que les cabanes soient en état (la disponibilité, en revanche n'est jamais sûre)
- Emporter cartes IGN et boussoles (GPS le cas échéant)