

# LES 7 ERREURS DU DÉBUTANT EN RANDONNÉE

ET COMMENT LES EVITER  
POUR PARTIR  
SEREINEMENT  
SUR LES SENTIERS

---

PAR LES AUTEURS DU BLOG [RANDONNEE-NOMADE.COM](http://RANDONNEE-NOMADE.COM)

PETIT RECUEIL NON-EXHAUSTIF DES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES RANDONNEURS DÉBUTANTS. CET EBOOK EST OFFERT AUX LECTEURS DU BLOG SOUHAITANT DÉCOUVRIR CETTE DISCIPLINE EN TOUTE SÉCURITÉ.

## A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de \*l'offrir en cadeau\* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.



Les 7 Erreurs du Débutant en Randonnée de [Team Randonnée Nomade](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas de Modification 4.0 International](#).



## **SOMMAIRE :**

ERREUR N°1 : Ne pas se renseigner sur le parcours avant de partir

ERREUR N°2 : Négliger l'équipement

ERREUR N°3 : Se surcharger et s'encombrer inutilement

ERREUR N°4 : Prendre un raccourci sur un parcours qu'on découvre

ERREUR N°5 : Se surestimer et avoir les yeux plus gros que le ventre

ERREUR N°6 : Partir seul quand on débute

ERREUR N°7 : Négliger l'eau !



## ERREUR N°1 : NE PAS SE RENSEIGNER SUR LE PARCOURS AVANT DE PARTIR

*“Voilà un point bien trop souvent négligé lorsqu'on débute, pourtant c'est la première chose que vous allez devoir faire avant de vous lancer”.*

Mais alors pourquoi en tant que débutant nous mettons ce point de côté ?

- Vos amis vous ont conseillé de partir sur tel sentier en vous promettant une superbe randonnée?
- Vous êtes tombé sur des photos de paysage à couper le souffle dans un magazine ou sur internet et vous avez une envie irrésistible d'y aller ?
- Vous êtes en vacances, vous avez envie de faire un petit peu de randonnée et au premier panneau allez hop vous vous lancez?

*“Oui c'est du vécu, au moins un de ces exemples m'ont fait partir à la faute et la randonnée s'est transformée en calvaire”.*

Nous allons faire un tour d'horizon pour vous aider à bien choisir votre randonnée et ainsi mieux la préparer.



Crédit photo : Mathieu Frédéric



# Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

1. La première des choses à faire lorsque vous choisissez un itinéraire est de regarder le niveau de difficulté, cela peut paraître anodin mais beaucoup le sous-estime.

Les niveaux de difficulté sont généralement classés sur 4 niveaux basés sur les critères de la [Fédération Française de Randonnée Pédestre](#).

Sur Randonnée Nomade, nous les classons également sur 4 niveaux et sont découpés comme suit :

- Vous avez une forme physique moyenne
- Vous n'avez pas d'expérience de la marche
- Vous ne connaissez pas votre endurance
- Vous ne savez pas vous orienter, ni vous servir d'une carte
- Vous n'êtes pas bien équipé

**VOUS ÊTES UN PROMENEUR ! De niveau 1 sur 4**

- Vous êtes en assez bonne forme physique, vous faites du sport de temps à autre
- Vous pouvez marcher en plaine ou sur des vallons plusieurs heures sans problème
- Votre connaissance de la montagne est très limitée
- Vous ne savez pas bien vous orienter
- Vous avez un équipement correct et de bonnes chaussures de marche.

**VOUS ÊTES UN MARCHEUR ! De niveau 2 sur 4**

- Vous êtes en bonne forme physique, vous faites du sport au minimum 3 fois par semaine
- Vous avez une expérience confirmée de la moyenne montagne
- Vous êtes parfaitement équipé (sac à dos, chaussures...)
- Vous savez vous orienter et vous servir d'une carte
- Les sentiers non tracés et non balisés ne vous font pas peur

**VOUS ÊTES RANDONNEUR ! De niveau 3 sur 4**

- Vous avez l'expérience de la haute montagne et vous y allez fréquemment
- Vous savez vous servir d'un piolet, des crampons et vous savez passer des névés\*.
- L'orientation et savoir se repérer est naturel chez vous
- Vous êtes capable de franchir des parois avec les mains sans pour autant être un adepte de l'escalade

**VOUS ÊTES RANDONNEUR EXPÉRIMENTÉ ! De niveau 4 sur 4**



# Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Lorsqu'on débute, on peut prétendre à des randonnées de niveau 1 à 2 et il est fortement conseillé d'en faire plusieurs avant de passer au niveau supérieur. Cela vous permettra de faire votre propre expérience, mais également de juger la qualité de votre équipement (points forts / points faibles) et peut-être même l'améliorer avant d'aller plus loin.

Pensez aussi à regarder la durée ainsi que le dénivelé si vous voulez atteindre votre objectif.

Maintenant que nous avons vu les différents niveaux, vous êtes capable de faire un tri rapide sur vos choix d'itinéraires.

2. Le deuxième point à prendre en compte sera la saison à laquelle vous comptez faire votre randonnée.

Ce point aussi paraît évident il est régulièrement négligé.

Si vous partez randonner en plaine il n'y aura pas forcément de grosses conséquences, en revanche, en moyenne et encore plus en haute montagne ce point devient essentiel.

En effet si vous partez au mois de juin avec de superbes températures estivales dans les plaines il reste néanmoins beaucoup de neige en altitude et certains glaciers demanderont l'usage des crampons et piolets.

Alors que si vous faites exactement la même randonnée en septembre, la neige aura totalement disparue et le passage sur glacier (qui aura peut-être fondu) se fera avec de simples chaussures.

Dans vos paramètres, il faut également prendre en compte le versant sur lequel se fait la randonnée. Il y a plus de chance de trouver de la neige et de la glace sur le versant Nord que sur le versant Sud. Vous trouverez ces informations sur les sites de météo spécialisés dans la montagne, vous pouvez aussi trouver ces infos sur certains forums et réseaux sociaux où les habitants et randonneurs vous donneront les réponses rapidement.

Certains, proposent même des photos en temps réel.

Vous pouvez également contacter le bureau des guides le plus proche de votre itinéraire.





# Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Si vous partez marcher en plaine, une paire de baskets pourra faire l'affaire.

En moyenne montagne vous vous exposez déjà à des risques et en haute montagne, ils sont multipliés : risques d'entorses, de glissades, de chutes avec blessures légères ou graves, voire mortelles !

On y pense pas forcément avant de partir, on se croit à l'abri et pourtant un accident arrive sans prévenir, ce serait dommage de devoir redescendre avec les secours en hélicoptère ou de perdre la vie pour une paire de chaussures, vous ne pensez pas ? Sans compter toutes les douleurs inhérentes à des chaussures pas adaptées (pieds, genoux, hanches, dos...) qui peuvent rendre le parcours insupportable et carrément vous dégoûter de cette discipline.

- Après les chaussures, le deuxième point à ne pas négliger dans le matériel, c'est le sac à dos. Il est essentiel pour pratiquer la randonnée puisque nous sommes lâchés en pleine nature et il faut porter quelques vivres et du matériel pour subvenir à nos besoins.

Il existe un nombre incalculable de modèles pour la plus grande joie des fabricants et des acheteurs, mais comment le choisir ?



- Le point le plus important sera la contenance (en litres). Pour une randonnée à la journée un sac entre 20 et 25 litres fera l'affaire, on peut monter à 30 litres si vous avez du matériel photo ou si vous portez le pique-nique pour toute la famille.  
On passe à 40/45 litres pour une randonnée de 3 à 4 jours puis 50 litres et plus pour une grande randonnée de plus de 4 jours.  
Bien entendu le litrage sera différent selon que l'on part en autonomie ou si on dort en refuge.
- L'erreur du débutant est de prendre un sac à dos trop volumineux et de le remplir pour combler les vides.  
Vous emportez tout un tas de choses pour vous sentir en sécurité et vous finissez par porter un lourd fardeau dont la moitié ne sert à rien, ou à l'inverse, vous partez ultra-léger et vous négligez le matériel vital. Il faut trouver un compromis ([regardez cette vidéo pour avoir une idée du matériel à emporter pour la journée](#)).
- Pensez aussi lors de votre achat à vérifier si votre sac possède un sur-sac imperméable, si ce n'est pas le cas regardez pour en prendre un à part (ou prévoir un poncho suffisamment grand pour vous abriter, vous et votre sac), il est important de garder ces affaires bien à l'abri des intempéries.





### 3. Des bâtons de marche ? Pourquoi faire ?

“Oui, moi le premier j'ai longtemps considéré les bâtons comme un gadget qui fait vendre. C'est une erreur !”

Les bâtons font partie intégrante du matériel du parfait petit randonneur.

Ils vont réduire l'impact sur les articulations, améliorer votre équilibre et votre stabilité en rapport avec la charge de votre sac à dos, ils permettront aussi de vous aider à franchir des obstacles tels que des rochers et ils réduisent la fatigue musculaire de vos jambes en montée comme en descente.

Vous pourrez aussi vous en servir pour d'autres usages, par exemple en tant que piquet pour vous faire un abri avec un tarp ou une bâche de survie en cas de problème. Autant de points positifs pour ne plus partir sans bâtons.

### 4. Les vêtements font également partie de l'équipement à ne pas négliger.

On choisira des vêtements techniques, léger et adaptés à la saison et en fonction de la météo.

Attention tout de même à la météo en montagne car elle reste très variable. Si vous partez par un beau matin d'été vous n'êtes pas l'abri d'une intempérie en fin de journée.

Il faut toujours prévoir une tenue de pluie et une veste chaude pour l'altitude.

À l'inverse, en montagne il peut également faire très chaud, prévoyez donc de quoi vous couvrir la tête et de la crème solaire qui est trop souvent négligée par les débutants.

### 5. La trousse à pharmacie est également un point souvent mis de côté en randonnée lorsqu'on est novice.

Tantôt inexistante, tantôt trop chargée d'affaires inutiles, il est essentiel de trouver un juste milieu. Inutile d'emporter un tube de Biafine alors que le risque de brûlure est quasi inexistant.

L'erreur du débutant est de prendre un kit premier secours en grande surface et de l'emporter tel quel, c'est une erreur car il y aura des choses inutiles en randonnée ou à l'inverse des choses manquantes. C'est à vous de faire le point pour emporter que ce dont vous avez besoin sans pour autant vous surcharger.

### 6. Un petit kit de survie sera lui aussi le bienvenu en cas de problème.

Un simple bout de ficelle peut faire une énorme différence !

Une épingle à nourrice pourra vous servir pour une éventuelle réparation, un sifflet pour vous faire entendre des secours ou signaler votre présence si vous êtes séparé de votre groupe.

Prévoyez donc une petite pochette avec un bric à brac qui vous sera utile, par exemple : Paracorde, briquet, scotch, épingle à nourrice, miroir, fil de fer etc...



# Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Vous pouvez vous aider des listes toutes faites disponibles sur notre site.

Si vous lisez cet ebook, vous devriez déjà les avoir reçues par mail, dans le cas contraire, retrouvez-les ci-dessous :

- [Télécharger les listes de préparation de matériel de randonnée à imprimer](#)

Ces listes n'ont pas pour objectif d'être les plus justes et complètes possibles, elles sont là pour servir de "pense-bête" et pour donner une idée de quoi mettre dans le sac avant de partir. Donc il ne faut pas mettre TOUT ce qui est indiqué dans les listes dans le sac sinon il vous faudra une remorque ! Et les cases vides permettent de personnaliser selon vos besoins (par exemple "antihistaminique" pour les allergiques au pollen, boîtier de lunettes pour ceux qui en portent etc...).

## ERREUR N°3 : SE SURCHARGER ET S'ENCOMBRER INVILEMENT

C'est une erreur typique quand on débute, une tendance naturelle qui veut que l'être humain veuille pouvoir faire face à toutes les situations possibles en emportant le maximum de choses « au cas ou ». Il emmène une partie de son confort avec lui et se sent rassuré.

C'est légitime... Mais c'est une erreur !

Un exemple qu'on retrouve régulièrement : la trousse à pharmacie. En effet, rien ne sert d'emporter de quoi faire une greffe quand on sait qu'il y a une chance sur des millions que cette situation se présente (et accessoirement, que vous n'avez pas forcément les compétences pour ce genre d'intervention ;)).

Il y a un adage simple en randonnée qui est :

« Poids = Ennemi » et il est nécessaire de bien étudier ses

besoins et ses priorités en préparant son sac en étudiant chaque composante comme les vêtements, la nourriture, l'eau, le matériel électronique, la pharmacie etc.



## Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Par exemple, l'appareil photo : êtes-vous prêt à prendre un reflex de 1Kg pour le laisser en mode auto quand vous pouvez faire les mêmes photos avec un compact de 200 gr ? Ou mieux, votre téléphone ?

Les vêtements font évidemment partie du processus de réflexion, si vous randonnez en montagne, la météo peut-être très changeante et il est primordial d'étudier les besoins qui en découleront.

Exemple : vous partez sur une randonnée en plaine et la météo annonce un temps ensoleillé partiellement nuageux et une température douce de 22-23 degrés, il est tentant dans ce cas de partir en short et t-shirt pour en profiter agréablement. Mais c'est omettre qu'en altitude, la température chute vite (dans des conditions atmosphériques normales, elle descend en moyenne de 1 degré tous les 150 m de dénivelés ! [Source : Wikipédia](#)) et il y a souvent du vent, ajoutez la transpiration due à l'effort et vous avez un cocktail assez délicat à gérer ! Donc il faudra anticiper sans tomber dans la surenchère, prévoir de quoi se couvrir pendant les pauses pour éviter de refroidir, un vêtement imperméable en cas de pluie (kway, poncho etc.), mais ce n'est pas la peine de multiplier les « au cas où » avec une doudoune, 3 vestes, 2 pulls et 4 pantalons !

C'est également le cas avec la nourriture, si vous partez à la journée ce ne sera pas forcément utile d'envisager un repas chaud qui exigera un réchaud, une casserole, peut-être de l'eau en plus à faire bouillir etc. Alors qu'un repas froid peut suffire. Tout dépend de vos objectifs.

Bien sûr, ce ne sont pas des règles strictes, mais elles participent au bon déroulement de l'activité.

Il faut aussi garder à l'esprit qu'il est important de « faire avec ce qu'on a », parce que vous allez forcément rencontrer des situations où vous penserez qu'il vous manque un truc comme : « si j'avais pris une casquette, j'aurais pu me protéger du soleil », ou bien « si j'avais pris des bâtons de marche j'aurais moins mal aux genoux » alors que vous pouvez utiliser un bout de tissu légèrement mouillé comme une serviette ou un t-shirt et vous le mettre sur la tête, c'est toujours mieux que rien pour vous protéger, quand l'absence de bâton peut être compensée par un bout de bois, c'est certes moins pratique et confortable, mais encore une fois, ça dépanne et c'est là toute l'importance de savoir s'adapter. En bref, vous allez devoir développer votre côté "MacGyver" !



Autre point à prendre en compte et pas des moindres, se surcharger inutilement c'est aussi alourdir son sac, c'est prendre le risque de rendre le parcours moins confortable et accroître la fatigue. Ce qui peut amener à une perte de plaisir et, si vous êtes novice, vous faire perdre l'envie de continuer, ce qui serait dommage.



# Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Enfin dernière chose, au retour à la maison il est fortement recommandé de prendre l'habitude de faire le point sur le matériel, celui qui a été utilisé, celui qui n'a pas servi, se demander pourquoi et si c'est vraiment utile de l'emporter la prochaine fois. Ça vous permet d'affiner vos priorités et vos besoins les plus importants pour améliorer vos capacités d'adaptation.

Pour cela, vous pouvez vous aider de nos [« checklist de préparation de matériel » offerte ici](#).

*“Au final, vous l'aurez compris, la randonnée, c'est du poids à gérer, des compromis à trouver et beaucoup de réflexions en amont”.*

## ERREUR N°4 : PRENDRE UN RACCOURCI SUR UN PARCOURS QU'ON DÉCOUVRE



Ça peut paraître anodin, mais on a vite fait de se perdre en pensant qu'un chemin semble plus facile, plus accessible, ou moins fatigant. C'est une situation qui s'apparente à faire du hors-piste quand on fait du ski, ce n'est pas interdit, mais c'est à vos risques et périls et c'est très fortement déconseillé, surtout quand vous débutez.

Cela implique le fait que vous aurez plus de mal à donner votre localisation et les secours auront plus de difficultés à vous trouver en cas d'urgence.

Pour palier à cela, il est impératif de rester sur les sentiers balisés (et de connaître les règles du balisage), d'analyser son parcours sur une carte ou un topo (ou les deux en même temps !) et de savoir mettre à jour ses propres infos en diversifiant ses sources.

Pour diverses raisons, il peut arriver que le parcours soit modifié et votre carte n'est donc plus à jour, dans ce cas, le balisage sur place est censé l'indiquer mais il arrive que ce ne soit pas le cas, c'est là qu'interviennent les avantages de croiser ses infos avec des sources plus récentes.

La recette qui marche plutôt bien, c'est de s'équiper d'une carte IGN de la zone correspondante, d'un topo du parcours trouvé dans un livre, un magazine ou sur [notre blog \(dans la rubrique Les Randonnées\)](#) et de vérifier sur internet avant de partir, s'il n'existe pas des topos ou infos plus récentes. Les forums et les réseaux sociaux peuvent également être très utiles pour ça.

De cette façon, vous avez les outils pour faire face à presque toutes les situations.



## ERREUR N°5 : SE SURESTIMER ET AVOIR LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE

La randonnée est une activité de plein air qui se veut lente et « calme », mais ça n'empêche pas que ça reste un sport qui demande beaucoup d'endurance et d'efforts physiques. Et c'est justement l'erreur que font beaucoup de personnes en pensant qu'il s'agit « simplement de marcher » donc c'est facile et c'est à la portée de tout le monde, sauf que ce n'est pas aussi simple.

Nous avons déjà vu des personnes totalement novices dans l'exercice et qui, pourtant, voulaient faire une randonnée précise parce qu'elles en avaient entendu parler par des amis ou autres. Et il s'avérait que les parcours choisis étaient inaccessibles pour elles, car bien trop difficiles avec des niveaux de 3/4 minimum.

Heureusement qu'elles nous ont demandé des renseignements !



Nous ne sommes pas tous égaux face l'effort et encore moins des Kilian Jornet en puissance, alors pour éviter de se retrouver embarqué sur une randonnée beaucoup trop difficile, il est important de savoir s'auto-évaluer pour connaître ses capacités physiques, son rythme et ses facultés de récupération.

Ce n'est pas évident et c'est un travail qui se fait sur le long terme, c'est pour cela qu'il est recommandé pour les débutants de ne pas brûler les étapes et de se renseigner sur les niveaux de difficulté du parcours avant de partir. Des niveaux qui vont de 1 à 4 (sauf cas à part).

Pour ne pas que l'expérience devienne traumatisante, le conseil utile serait de privilégier les randonnées les plus fréquentées pour avoir l'assurance de croiser du monde en cas de problème et dans certains cas, demander des informations.



## ERREUR N°6 : PARTIR SEUL QUAND ON DÉBUTE



Après des mois passés en milieu urbain, dans le vacarme incessant des véhicules et de la vie qui grouille, vous n'avez qu'une envie...

Partir vous ressourcer en pleine nature, mais personne ne peut vous accompagner ?

Lorsqu'on décide de partir seul, la marche ne sera plus dans l'esprit de convivialité ou de plaisir à partager avec vos proches.

Elle sera beaucoup plus intime.

Vous serez seul dans vos choix, qu'ils soient bons ou mauvais et vous demandera une certaine force de caractère.

La marche en solitaire ne sera pas recommandée aux débutants pour la plus évidente des raisons : la sécurité.

On pourra plus facilement faire face à une situation dangereuse en étant accompagné, que ce soit une simple entorse ou une chute beaucoup plus grave. Vous n'êtes pas non plus à l'abri d'un malaise. Oui, c'est un discours alarmiste, mais il faut toujours le garder en tête.

Outre la sécurité, lorsqu'on débute on ne connaît pas forcément nos capacités ni notre endurance et le fait d'être accompagné vous aidera grâce au soutien moral de vos partenaires. Il sera plus facile de suivre quelqu'un que d'être seul en pleine montée sous une pluie battante...

Comme le dit un vieux dicton, "Si tu veux aller vite, marche seul, Si tu veux aller loin, marchons ensemble".

En effet, à plusieurs vous aurez la possibilité de répartir les charges de poids entre vous, comme le matériel commun par exemple, la toile de tente, le réchaud, la popote etc.



# Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Si néanmoins vous êtes une âme solitaire et que la marche n'a de sens pour vous qu'en étant seul alors dans ce cas voici nos conseils :

- Prévenez toujours vos proches de votre intention, laissez-leur un topo de votre randonnée et/ou une photocopie de votre carte avec l'itinéraire surligné.
- Donnez la date de départ et la date de retour, il sera beaucoup plus simple pour les secours de vous retrouver.
- Choisissez un itinéraire adapté à votre endurance et vos capacités.
- Choisissez un itinéraire fréquenté, en cas d'accident un autre randonneur pourra prévenir les secours.
- Ne pas changer d'itinéraire en cours de route, c'est le meilleur moyen de vous perdre et de fausser les recherches pour les secours.
- Faites-vous une petite [fiche ICE\\*](#) (ECU en français) sur le téléphone mobile et en version papier à protéger de l'eau et de la transpiration (dans une pochette plastique par exemple). Notez-y les noms et numéros à contacter en cas d'urgences, votre groupe sanguin ainsi que vos éventuelles allergies. Vous pouvez aussi ajouter le canal et la fréquence radio des secours de montagne européen (canal E / Fréquence : 161,300Mhz).

Conservez cette fiche en permanence sur vous dans un endroit évident, simple et facile d'accès pour que les secours puissent y accéder le plus rapidement possible. Dans la poche de votre veste ou sur le compartiment du haut de votre sac par exemple.

## ERREUR N°7 : NÉGLIGER L'EAU !



On ne le répète jamais assez, mais « L'eau c'est la Vie » !

Au-delà de tout le reste, il est très important de ne pas sous-estimer ses besoins en eau pour éviter les problèmes liés à la déshydratation. Comme dans tous les sports, les besoins en eau sont plus élevés que d'ordinaire, en effet, si on considère que dans une journée type, un individu doit boire en moyenne 1 à 1,5L d'eau, ce besoin augmente de 1L environ dès qu'une activité sportive est entreprise, et ce, quel que soit son intensité.



## Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Autrement dit, peu importe le niveau de pratique, si vous faites une heure de sport dans la journée, il est recommandé de boire au minimum 2L sur la totalité de cette même journée, car selon [« l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé »](#), le sportif élimine entre 1 et 2L d'eau par heure d'effort dû à la transpiration.

Si le corps humain peut se passer de nourriture plusieurs semaines durant, le manque d'eau devient très critique quand il dépasse les 3 jours.

Et les risques sont nombreux !

Crampes, nausées, vomissement, coup de chaud, maux de têtes, pertes de connaissances, problèmes cardio-respiratoire etc.

Sans compter une baisse de forme accrue et une accélération de la fatigue qui peut vite devenir problématique sur un parcours qui s'éternise.

Pour ne pas rencontrer tous les désagréments ci-dessus, il est donc indispensable d'avoir au minimum 1L d'eau sur un parcours de 1 à 2h, prévoir plus au-delà. Une eau pas trop fraîche pour éviter crampes d'estomac et diarrhées et éviter les eaux gazeuses.

Il est important également de ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car la soif est un des premiers symptômes de déshydratation, il est alors préférable de boire par petite gorgée à intervalle régulier, comme toutes les 20 ou 30 minutes par exemple.

Plus d'infos ici : <http://www.irbms.com/hydratation-effort>

Bien sûr, ce n'est pas toujours évident de porter 2, 3 ou 4 litres dans un sac et c'est pour cela qu'il existe des méthodes « alternatives » pour ne pas se retrouver « à sec » ! Elles se présentent sous forme de filtre, de "poche à eau", de pastille de purification (dites "Micropur") ou de gourde purifiante et ont chacune leurs avantages et leurs inconvénients. C'est un sujet qui demande réflexion avant de partir.

Vous trouverez des infos chez les divers fabricants dont <https://www.katadyn.com/fr/fr> et <http://lifestraw.com/fr/>

Et pour finir, même si l'eau est complètement essentielle pour l'organisme, elle peut aussi être utile dans des situations plus « matérielles », comme se laver les mains, laver la gamelle avant de la remettre dans le sac par exemple, ou mouiller un peu le couvre-chef par grand soleil, ou, si vous avez franchi le pas, préparer son repas lyophilisé.

En bref, ce n'est pas ce qui est recommandé, mais si vous ne deviez avoir qu'une seule chose à mettre dans le sac... C'est clairement l'eau !

---





# Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

## LEXIQUE (source : Wikipédia) :

\*névé : Un **névé** est une accumulation de neige qui peut perdurer en dessous de la limite de neiges éternelles et ce même pendant une partie de l'été. Elle peut être à l'origine d'un glacier.

\*Fiche ICE : **ICE** (ou ECU en français) est l'acronyme de in case of emergency (ou « en cas d'urgence ») est un programme qui vise à aider les premiers intervenants (comme les paramédicaux, les pompiers et les agents de police) à contacter les proches des victimes pour obtenir des informations médicales importantes.

---

## COPYRIGHT :

Sauf la photo de couverture et mentions contraires, les photos constituant cet ebook sont libres de droits.

