

Les niveaux de difficultés sont fonction :

- ✔ du nombre d'heures de marche effectué dans la journée,
- ✔ du dénivelé,
- ✔ de la durée globale du circuit,
- ✔ du type de terrain,
- ✔ du climat (des saisons),
- ✔ du niveau de confort général (rusticité),
- ✔ de l'engagement psychologique demandé au client.

Trousse de secours personnelle type

- ✔ Médicaments personnels (ex : allergies...)
- ✔ Prévention et protection des ampoules (ex : élastomère, micropore...)
- ✔ Soigner les ampoules (ex : pansement type 2ème peau...)
- ✔ Prévenir et soulager les entorses (ex : élastomère...)
- ✔ Nettoyer les plaies (ex : compresses imbibées...)
- ✔ Protection solaire
- ✔ Soulager les problèmes intestinaux
- ✔ Soulager les maux de têtes et les courbatures
- ✔ Protéger et soulager les piqûres d'insectes

Votre équipement

Chaussures fermées mais pas trop lourdes,  
maillot de bain,  
vêtements chauds et imperméables en cas de pluie,  
rechange protégé dans un sac plastique,  
de l'eau (1/2 litre d'eau par heure de marche),  
produits énergétiques (fruits secs, chocolat, fromage...)