

CHECKLIST « ENTRE LESSE ET LOMME » ✓

MATÉRIEL



- Carte et/ou trace GPX sur le téléphone
- Papiers d'identité

VÊTEMENTS

- Chaussures adaptées et confortables
- Vêtements en fonction de la météo
 - Poncho de pluie (qui sert aussi de protection pour le sac)
 - De quoi protéger son sac à dos et son gsm
 - Assez de paires de chaussettes
 - Protection solaire

SOIRÉE – NUIT – MATIN

- Tente
- Matelas
- Sac de couchage adapté à la température
- Lampe frontale
- Couteau multifonction
- Sac poubelle
- Batterie portable chargée
- Briquet
- Kit d'hygiène
 - Crème solaire
 - Brosse à dents + dentifrice
 - Serviettes
 - Papier toilette
 - Savon
 - Le nécessaire en période de règles

MANGER ET BOIRE

- Réchaud + combustible
- Matériel pour faire à manger > popotte
- Nourriture (ne pas oublier les féculents, pâtes, pain ...)
- Gourde filtrante et/ou pastille purifiante
- Barre protéinée en cas d'hypoglycémie

PHARMACIE

- Coton
- Désinfectant
- Sparadrap
- Paracétamol
- Gaze hydrophile
- Ralentisseur de transit
- Compresse
- Anti-inflammatoire
- Pince à épiler
- Anti-moustique
- Pince à tique
- Couverture de survie

CHECKLIST

- ▶ Prendre soin de ses pieds
- ▶ Voyager léger
- ▶ Emporter l'itinéraire avec soi, ne pas se contenter des balises
- ▶ Pouvoir marcher 30 km par jour, 3 jours de suite
- ▶ Boire beaucoup d'eau et manger léger
- ▶ Prévoir du sucre en cas de malaise
- ▶ Suis-je capable de faire cette randonnée seul ?
 - ▶ Ou dois-je être accompagné d'un proche ?
 - ▶ Ou dois-je être encadré par une organisation ?



RÈGLES BIVOUACS

- ✦ Réserver son bivouac à l'avance
www.rando-lesse-lomme.be/bivouacs



- ✦ Prendre les équipements indispensables
- ✦ Monter sa tente aux endroits prévus et ne pas attendre la tombée de la nuit
 - ✦ Ne laisser aucune trace de son passage et vérifier en quittant l'endroit
 - ✦ Le feu est interdit
 - ✦ Respecter la quiétude des lieux de bivouac (éviter la diffusion de musique et les fêtes)
 - ✦ Ne dormir qu'une nuit / endroit
 - ✦ Bivouacs strictement interdits aux véhicules (sauf vélo)
 - ✦ Creuser et enterrer ses déjections et papiers
 - ✦ Emporter tous ses déchets
 - ✦ Respecter le code forestier en vigueur et les dates de chasse

Rappel : Les agents forestiers et communaux peuvent appliquer des amendes directes en cas de non-respect (125 € en « perception immédiate » et 150 € pour la circulation à moteur). Les amendes administratives ou pénales peuvent être beaucoup plus élevées (plusieurs milliers d'euros selon les cas). Le but de ce règlement est de favoriser l'utilisation de la forêt de manière responsable et durable.

Approuvé par Maxime Alexandre de Trekking & Voyage

ÉDITEUR RESPONSABLE : Maison du Tourisme de la Forêt de Saint-Hubert, asbl – Place du Marché 15 – B-6870 Saint-Hubert – V. Arnould, Présidente.