



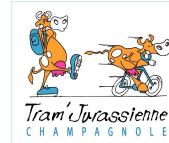
## TRAMJURASSIENNE CLUB

BP 20

39301 CHAMPAGNOLE Cedex

Téléphone 07.71.60.58.86

[www.tramjurassienne.com](http://www.tramjurassienne.com) contact@tramjurassienne.com



### Le sac à dos

*Vous partez pour la journée, prévoyez des vêtements **chauds et imperméables** (qui abrite à la fois le randonneur et le sac), si le temps se gâte.*

*Pour se protéger du soleil, **un chapeau, des lunettes**, éventuellement de la crème solaire.*

***Un pantalon** est préférable à **un short** pour éviter les égratignures et les coups de soleil.*

*Prendre de **l'eau**, prévoir au minimum : **1,5 litre** pour une randonnée d'une journée.*

***Conseil** : le poids du sac à dos ne devrait pas dépasser **10%** du poids du corps.*

### Les chaussures

*il est impératif de s'équiper d'une bonne paire de **chaussures montantes** à semelles crantées qui absorbent les chocs. Il est recommandé de prendre au moins une demi pointure en plus par rapport à la pointure des chaussures de ville. (Le pied gonfle en marchant)*

### L'alimentation

#### **La veille, avant la randonnée**

*Un dîner à base de pâtes de préférence pour optimiser les stocks de glycogène de l'organisme.*

#### **Le matin de la tram'jurassienne**

*Un copieux petit déjeuner avec au moins 1/4 de litre de boissons pour l'hydratation (lait, jus de fruits, thé ou café), des produits laitiers pour le calcium et les protéines, du pain tartiné de beurre et de confiture pour l'énergie et un fruit pour les vitamines.*

#### **Pendant la randonnée**

*Bien que les ravitaillements de **la tram'jurassienne** soit très copieux et suffisants, vous pouvez prendre quelques barres de céréales ou des fruits secs pour refaire le plein d'énergie en attendant le prochain ravitaillement.*

***Conseil** : Boire, toutes les heures (avant même d'en ressentir l'envie)*

#### **A l'arrivée**

*une collation vous permettra de récupérer de vos efforts.*

#### **Les 6 commandements du tram'iste**

*Je reste **sur les sentiers balisés** de la Tram'Jurassienne*

*Je ramasse **mes déchets** pour garder la nature propre.*

*Je respecte la tranquillité **des troupeaux** rencontrés et des **animaux sauvages**.*

*Je ne dégrade pas les **cultures et plantations**.*

*je respecte **les clôtures**. Je ne fais pas de **feu** dans la nature.*