



# Les conseils des guides

## Séjours randonnée



[randonnée@chamonix-guides.com](mailto:randonnée@chamonix-guides.com) | +33 (0)4 50 53 92 78

### CHOISIR LA BONNE FORMULE

En formule collective, vous êtes associée à des personnes que vous ne connaissez pas forcément. Vos besoins et attentes spécifiques peuvent différer de ceux des autres participants et ne pas pouvoir être entièrement satisfaits. En formule privée, vous évoluez avec le groupe que vous avez constitué, vous garantissant ainsi un confort maximal, car vos besoins et attentes spécifiques sont en accord avec ceux des autres participants.

### GERER SA PREPARATION

Entretenez votre forme tout au long de l'année en marchant (15 km, idéalement avec du dénivelé) ou en pratiquant une activité sportive (1 à 1h30) au moins une fois par semaine. Si cette routine dépasse vos capacités physiques, nous vous conseillons de vous orienter vers un séjour ne dépassant pas trois jours. Dans tous les cas, sachez que le poids de votre sac et l'altitude peuvent influencer votre condition physique habituelle.

### BIEN UTILISER SON SAC A DOS

Les conditions météorologiques en montagne sont capricieuses et rigoureuses. La liste d'équipement est conçue pour vous aider à emporter l'essentiel tout en limitant le poids de votre sac à dos. Il est crucial d'évaluer le ratio poids/confort pour trouver le meilleur compromis. Utilisez un sac spécialement dédié à la randonnée et adapté à votre morphologie. Répartissez judicieusement le contenu pour équilibrer le poids du sac et éviter les frottements.

### TOUJOURS RESTER AU SEC

Privilégiez l'empilement de couches fines plutôt que l'usage d'un seul gros vêtement pour une meilleure régulation de la température corporelle. Même si votre sac à dos est équipé d'un sur-sac, assurez-vous toujours de ranger vos affaires dans un sac étanche. Évitez les vêtements en coton et optez plutôt pour des textiles techniques synthétiques ou de la laine mérinos, qui sont plus chauds et sèchent très rapidement.

### MARCHER AVEC LES BONNES CHAUSSURES

Optez pour des chaussures montantes avec semelles Vibram assurant une meilleure stabilité et un meilleur maintien. Si vous utilisez des chaussures différentes de vos chaussures habituelles, assurez-vous qu'elles vous vont bien et prenez le temps de les faire à votre pied avant le début du séjour en les portant. Évitez autant que possible l'humidité dans vos chaussures, car elle peut provoquer des ampoules. Assurez-vous de les faire sécher à la fin de chaque journée. Une astuce supplémentaire est d'appliquer du talc chaque matin sur vos pieds et dans vos chaussures.

### BIEN DORMIR PENDANT SON SEJOUR

Une randonnée de plusieurs jours est exigeante pour le corps ; un bon sommeil est la clé d'un séjour réussi. Les bouchons d'oreille, comme les boules Quiès, sont indispensables pour atténuer d'éventuels bruits. Assurez-vous de boire en quantité suffisante pour limiter le mal de tête, privilégiez l'eau plutôt que l'alcool. Maintenez toujours une fenêtre entre-ouverte pour renouveler l'air et éviter une température excessive pendant la nuit. En cas de problème dans un hébergement, signalez-le-nous.

### APPRECIER LA SIMPLICITE

Nous sommes là pour vous accompagner à vivre une expérience exceptionnelle au cœur de la nature. Les hébergements seront probablement plus rustiques que ceux auxquels vous êtes habitués. Tenez compte du fait que la pratique de la randonnée en montagne implique d'accepter une certaine simplicité.



# The guides' tips

## Hiking trips



[randonnée@chamonix-guides.com](mailto:randonnée@chamonix-guides.com) | +33 (0)4 50 53 92 78

### CHOOSE THE RIGHT BOOKING OPTION

In a group formula, you are paired with individuals you may not know, and your specific needs and expectations may differ from those of other participants. In the private booking option, you'll be with a group you've formed, and we'll tailor your trip to align perfectly with your preferences.

### HAVE A PROPER PREPARATION

Maintain your fitness throughout the year by walking (15 km, ideally with elevation gain) or engaging in a sports activity (1 to 1.5 hours) at least once a week. If this routine exceeds your physical capabilities, we recommend opting for a trip that does not exceed three days. In any case, be aware that the weight of your backpack and the altitude can influence your usual physical condition.

### USE YOUR BACKPACK PROPERLY

The weather conditions in the mountains are unpredictable and harsh. The equipment list is designed to help you carry the essentials while limiting the weight of your backpack. It is crucial to assess the weight/comfort ratio to find the best compromise. Use a backpack specifically designed for hiking and tailored to your morphology. Distribute the contents wisely to balance the weight of the backpack and avoid chafing.

### STAY DRY AT ALL TIMES

In general, layering multiple lightweight coats is better than wearing one heavy piece of clothing to regulate your body temperature effectively. Even if your backpack is equipped with a rain cover, always make sure to store your belongings in a waterproof bag. Avoid cotton clothing and opt for synthetic technical textiles or merino wool, which are warmer and dry quickly.

### WALK IN THE RIGHT SHOES

Opt for high-top shoes with Vibram soles for better stability and support. If you are using shoes different from your usual ones, make sure they fit well, and take the time to break them in before the start of your trip. Avoid moisture in your shoes as much as possible, as it can cause blisters. Make sure to let them dry at the end of each day. An additional tip is to apply talcum powder to your feet and inside your shoes every morning.

### GET A GOOD NIGHT'S SLEEP

A multi-day hike is demanding on the body; good sleep is the key to a successful trip. Earplugs are essential to reduce potential noises. Make sure to drink an adequate amount of water to limit headaches; prioritize water over alcohol. Always leave a window slightly open to allow fresh air in and prevent overheating during the night. If there are any issues with the accommodation, please inform us.

### ENJOY THE SIMPLICITY

We are here to guide you through an exceptional experience in the heart of nature. Accommodations will likely be more rustic than what you are accustomed to. Kindly consider that mountain hiking involves a certain sense of simplicity.