

## **La liste**

### **Pour Porter**

- 1 sac à dos avec protège sac.

Un sac pas lourd en lui-même (45 litres c'est parfait, plus le sac est grand plus on a tendance à remplir...), avec une bonne ceinture pour porter le poids sur le hanches et pas sur les épaules.

### **Pour dormir**

- Boules Quiès

Nous serons logés dans des gîtes d'étapes, où les couvertures sont fournies.

- 1 sac de couchage duvet léger

### **ou et c'est plus léger :**

- 1 drap soie

(« sac à viande » chez décathlon, la forme droite et non pas sarcophage pour pouvoir bouger les jambes)

- 1 T-shirt + caleçon/short/jogging

(= le t-shirt propre qu'on mettra le lendemain pour marcher + un bas style caleçon ou bas de jogging avec lequel on peut éventuellement marcher si notre pantalon n'est pas sec ou autre...)

### **Pour marcher**

- 1 paire de chaussures de repos, ou des sandales selon la saison.
- 3 paires de chaussettes de marche

### **Pour se vêtir et se protéger**

- 3 Sous-vêtements
- 2 T-shirts en synthétique (100% polyester)
- 1 sweat-shirt en tissu polaire
- 1 veste imperméable respirante
- 1 pantalon pour la rando
- 1 pantalon et chemisette léger pour l'après-midi
- 1 poncho

### **Pour laver, se laver et les commodités**

- 2 rasoirs à main jetable
- 1 petite savonnette dans un sachet plastique
- Shampoing

(Petite savonnette, par exemple ce qu'on trouve dans les hôtels...ça suffit largement)

- 1 tube de dentifrice (avec juste « un fond » de dentifrice)
- 1 brosse à dents
- 1 trousse de toilette (sac congélation à fermeture zip)
- 1 serviette de toilette fibres légères
- 1 gant de toilette fibres légères
- Papier toilette (deux, trois mètres suffisent)
- 10 épingles de sureté moins encombrante que les pinces à linge
- Lessive en poudre dans un sachet plastique

ou du savon de Marseille, ça fait tout : le corps et le linge...

### **Pour se soigner**

- 2 sortes de Compeed (talon et orteils)
- Crème solaire
- Médicaments personnels

### **Pour voyager, rangé dans la pochette secrète du sac à dos...**

- 1 crédencial ou passeport du pèlerin
- Carte d'identité
- Carte de crédit / chèques

### **Pour vivre le chemin**

- 1 carnet de note
- 1 crayon à mine

## **Divers**

- 1 lampe frontale, ou petite lampe de poche
- 1 chargeur pour batterie appareil photo
- Sachets plastiques mais attention pas n'importe quoi comme sac !!
  - ✓ de préférence transparents (on voit de suite ce qu'il y a dedans),
  - ✓ sacs pas trop bruyants, ça peut être gênant quand on prépare ses affaires pendant que il y en a qui dorment...
  - ✓ une assez grande pour la douche, on doit pouvoir y mettre : les affaires sales et propres, trousse de toilette, serviette etc....mais avec des anses qui permettent de l'accrocher sur l'unique « crochet » dans la douche !!
  - ✓ plusieurs sacs pour emballer ensemble ce qui sert en même temps (ex. trousse de toilette, nécessaire à faire la lessive, serviette et gant)
- 1 téléphone portable si vous y tenez, sinon une carte France Télécom qu'on peut utiliser dans le monde entier, depuis le téléphone ou portable.
- **Le pique-nique, 1 litre d'eau, quelques barres énergétiques**

## **Sur moi**

- 1 pantalon de randonnée (s'utilisant en short ou pantalon)
  - 1 appareil photo numérique
  - 1 bouteille 1/2 litre d'eau
- (à remplir systématiquement dès que possible et surtout penser à boire)
- 1 t-shirt
  - 1 paire de lunettes (lunettes de soleil)
  - 2 bâtons de marche
  - 1 paire de chaussures marche (protection gore tex)
  - 1 chapeau