

## **La liste**

### **Pour porter**

- 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 les hanches et pas sur les épaules.

### **Pour dormir**

- Boules Quiès
- Sac de couchage duvet léger **ou et c'est plus léger :**
- Sac à viande (drap sac), en coton ou en soie

(Si vous achetez chez Décathlon : la forme droite et non pas sarcophage pour pouvoir bouger les jambes). Nous serons logés dans des gîtes d'étapes, où les couvertures sont fournies.

- 1 T-shirt + caleçon/short/bas de 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 marche (protection gore tex)
- 1 paire de chaussures de repos, ou des sandales selon la saison.

on les appréciera aussi dans les douches un peu douteuses

- 3 paires de chaussettes de marche

### **Pour se vêtir et se protéger**

- 3 sous-vêtements
- 3 t-shirts en synthétique (100% polyester)
- 1 sweat-shirt en tissu polaire
- 1 veste imperméable respirante
- 1 pantalon de randonnée (s'utilisant en short ou pantalon)

Les jeans sont à proscrire. Ils mettent aussi longtemps à sécher que les chaussettes, c'est dire !

- 1 pantalon et chemisette léger pour l'après-midi
- 1 chapeau
- Paire de gants
- 1 poncho

Privilégiez les vêtements techniques: "Polartec", "Carline" et autres "Coolmax". Ce sont des produits très pratiques : légers, infroissables et ne retenant pas l'humidité. Vous les empilerez quand il fait froid : par exemple, T-shirt manche longue en sous-vêtement, fourrure polaire et une veste coupe-vent. C'est la méthode des "3 couches"\* bien connue des montagnards. Léger et efficace même par froid intense.

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

- Rasoir 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 sûreté 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...**

- Crédencial ou passeport du pèlerin

- Carte d'identité
- Carte de crédit / chèques

### **Pour vivre le chemin**

- Carnet de note
- Crayon à mine ou stylo

### **Divers**

- Lampe frontale, ou petite lampe de poche
- 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)
- 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**

- Appareil photo numérique
- Bouteille 1/2 litre d'eau

(à remplir systématiquement dès que possible et surtout penser à boire)

- Paire de lunettes (lunettes de soleil)
- 2 bâtons de marche

\*J'ai trouvé l'info sur le site de la Fédération Française de la Randonnée :

#### **1. En contact direct avec la peau, la première couche est déterminante.**

Elle conditionne la performance des deux autres couches. Elle doit sécher très vite pour éviter tout refroidissement après l'effort. Oubliez le coton qui retient l'humidité de la peau freinant son évacuation, et optez sans hésitation pour des sous-vêtements et des chaussettes techniques en fibres mélangées, en vente dans tous les magasins de sport.

#### **2. La couche intermédiaire doit également assurer l'isolation et l'évacuation de l'humidité.**

Là aussi, évitez les matières naturelles comme le coton ou la laine qui n'évacue pas la transpiration.

Préférez des matières synthétiques (polyamide, polyester ou mélange), type polaire en adaptant le grammage de ces matières selon le type de randonnée (plaine ou montagne).

#### **3. La couche extérieure doit vous assurer un confort optimum et une protection totale.**

Pour qu'une veste soit à la fois 100% imperméable et coupe-vent tout en étant respirante, choisissez un modèle avec membrane, comme Sympatex. En effet, le label Sympatex, garantie d'une qualité rigoureusement testée (résistance à l'usure, imperméabilité, respirabilité, test de lavage), est la réponse aux plus hautes exigences de confort et de protection. Ce système 3 couches vous permettent donc de partir en balade l'esprit libre.