

## CONTENU DU SAC A DOS

### Pour plusieurs semaines

#### Quelques idées générales :

- Poids : ne pas dépasser 12kg pour un homme + eau et nourriture
- Eviter les emballages
- Prendre des sacs de congélation plutôt que des sacs de plastique ordinaire (ils font moins de bruit)
- Ranger ses affaires : en mettant le plus lourd au fond du sac et toujours dans le même ordre pour retrouver facilement
- Quand on remplit son sac, appliquer le principe : faire la différence entre utile et essentiel.
- Prévoir des destinataires pour réceptionner les éventuels renvois d'affaires (ex : cas où on cherche à alléger son sac)
- Les décathlons sont des grandes surface bien achalandées pour les achats concernant la randonnée.

#### Liste = points de repères

**Attention :** ce qui est proposé n'est pas imposé. Elle est différente pour chacun, en fonction de sa personnalité

#### Vêtements

- 1 short (si Eté)
- 1 pantalon
- 1 blouson (genre gortex)
- 1 veste mohair (chaude)
- 3 tee-shirts (léger, moyen, chaud)
- Les sous-vêtements
- mouchoirs en papier
- De bonnes chaussures légères, déjà utilisées
- 1 paire de lacets de rechange
- 2 paires de chaussettes anti-chaleur, anti-ampoules
- Des nus pieds = chaussons, et chaussures de détente
- 1 tenue qui sert à la fois pour dormir et pour se balader quand on arrive à l'étape
- 1 écharpe légère

- Des gants (si printemps ou automne)
- **Pour se protéger de la pluie** : soit un poncho solide, soit le blouson gortex + capuche + 1 housse enveloppant le sac à dos
- Eventuellement prévoir le nécessaire pour se baigner (lacs, piscine, mer) il fait chaud en Espagne, en Eté

### **Affaires de toilette**

- Prendre le minimum indispensable + 1 serviette et un gant en micro fibre (sèche très vite)
- **NPO** le baume pour les pieds

### **Affaires pour pique-nique**

- 1 canif + 1 cuiller + 1 fourchette sur le même support
- 1 gobelet (il y a tout ce qu'il faut dans les gîtes)
- Les serviettes en papier servent à tout et sont légères

### **Affaires de nuit**

- 1 sac à viande très léger
- Eventuellement 1 tissu à fixer sur l'oreiller ou le traversin
- 1 couverture ou un duvet **très léger**
- Nota : en principe il y a toujours des couvertures dans les gîtes.
- prévoir un collant chaud (si printemps ou automne frais)

### **Divers**

- 1 lampe frontale
- Des lunettes de soleil (éventuellement)
- 1 coquille St Jacques (sert à identifier le marcheur)
- 1 Camel bak (1L, 1,5L ou 2L) pour l'eau, à défaut des bouteilles de plastique
- 1 crayon bille
- Des bracelets élastiques (éventuellement)
- 1 carnet pour prendre des notes
- 1 ou 2 livres (guide pour l'itinéraire, Ex : RANDO et guide pour les hébergements et services, Ex : MIAM-MIAM-DODO). Ces guides sont très utiles.
- La boussole n'est pas indispensable
- Une petite trousse à couture (éventuellement)
- Des épingles de sûreté (indispensables)
- Quelques pinces et une corde pour faire sécher le linge (en cas de besoin)

- **1 trousse à pharmacie** (toujours en petite quantité) en cas d'ampoules, tendinites, entorses, plaies, douleurs...Penser aux compresses, bandes (classiques ou en tissu élastique), compiles, sparadrap, ciseaux, couverture de survie (utile et très légère), + les médicaments personnels.

Nota : on trouve toujours une pharmacie, même dans les petits villages.

### **Les papiers et l'argent**

- On peut les mettre dans un sac banane porté sur l'estomac avec la nourriture du jour (pique-nique)
- Carte d'identité, carte bancaire
- Attestation européenne de SS

La crédenciale ou créenciale (indispensable en Espagne)

Nota : le chéquier ne sert pas en Espagne, même pour les hôtels dans les petits villages

### **Eventuellement**

- 1 téléphone portable (sert beaucoup pour réserver les hébergements en France)
  - 1 petit appareil photo
  - 1 petit dictionnaire espagnol
  - Sa montre
-