

## Proposition pour composer votre sac à dos :



## Mémento de l'équipement du pèlerin

Le contenu du sac...le plus léger possible sans oublier l'essentiel  
(poids maxi conseillé = 15% de son poids)

Le secret d'un sac léger est de choisir son équipement initial puis d'alléger une première fois. Ensuite, après quelques marches d'entraînement (sur chemin et sur goudron), d'alléger une seconde fois. Enfin, il faut accepter de **laver son linge chaque soir** pour ne pas se charger avec du change...

<b>Le sac à dos</b>	50 / 60 litres avec couvre-sac étanche	1
<b>Sacs de préparation</b>	Plastique = bruyant mais léger	selon organisation
	Tissu = discret mais plus lourd	
	Sacs de congélation avec zip = discrets mais pour petits conditionnements	
	Sacs de compression à vide, ils permettent de chasser l'air et compressent les vêtements en particulier : très pratiques pour réduire les volumes, très étanches mais un peu lourds.	
<b>Bâtons</b>	Ils sont très utiles pour ménager vos genoux et pour éloigner les chiens trop entreprenants. Prenez soit une paire de bâtons télescopiques soit votre bourdon traditionnel. Cependant, attention à ne pas les égarer ou... à ne pas se les faire voler.	1-2
<b>Coupe-vent</b>	Léger, genre K-way ou Goretex (plus cher mais plus respirant)	1
<b>Imperméable</b>	Long et couvrant le sac. Si vous choisissez un poncho, cherchez un modèle avec ouverture devant... Certains modèles peuvent alors se porter comme une cape : plus sympa lorsque le temps hésite entre averses et éclaircies.	1
<b>Casquette ou chapeau</b>	La casquette avec une visière rigide peut s'avérer utile pour vous protéger du soleil mais également pour porter sous la cagoule du poncho. Choisissez un modèle séchant vite (évitez le coton).	1
<b>Lunettes</b>	De vue avec étui rigide et de soleil, légères et couvrant bien les côtés.	1-2
<b>Chaussures</b>	Pour marcher, il y a deux écoles : taille basse ou taille haute englobant les malléoles. La seule règle : elles doivent être étanches et ne pas (trop) laisser entrer les petits cailloux (petits guêtres parfois utiles avec des tailles basses). Elles doivent avoir été "rodées" sur chemin ET sur goudron.	1
	Pour l'étape et l'auberge : sandales, ou chaussures aérées (moins de 800 gr si possible).	1
<b>Chaussettes</b>	Basses et selon vos habitudes : bouclettes, bisocks (doublées pour lutter contre les ampoules) ou chaussettes techniques (courses, trekking, etc.)	2-3 p
<b>Pantalon</b>	A jambes amovibles et séchant très vite.	1
<b>Short</b>	Léger, séchant vite, il se porte le soir pendant les travaux de lavage du linge "de marche", par exemple.	1
<b>Ceinture</b>	Car la taille peut s'affiner au cours de la marche 🏠. Prenez-la réglable et en toile (elle séchera mieux).	1
<b>Sous-vêtements</b>	Confortables, teintés (moins salissants) et, si possible, séchant vite (lavages)	2
<b>Tee-shirts, chemises</b>	Tee-shirts, carlines, chemises (à manches longues si vous craignez le froid ou le soleil) ou polos de marche en matière synthétique (légers, résistants et séchant vite). Mon conseil : gardez-en un propre pour le soir.	2-3
<b>Pull ou polaire</b>	Si vous n'êtes pas frileux(se), choisissez une polaire genre Polartec en 200.	1
<b>Veste</b>	Peut faire double emploi avec le coupe-vent. Il existe des modèles en stretch, très chauds. L'autre approche : un polaire plus grosse avec le coupe-vent par-dessus...	1 ?
<b>Gants, bonnet</b>	Ne vous y trompez pas : même en Espagne, il peut faire très froid. Choisissez les légers et en matière synthétique (la laine sèche assez mal). Le stretch est très chaud... mais cher.	1 p + 1
<b>Couchage</b>	L'Espagne est de mieux en mieux équipée en couvertures, mais : prévoyez quand même un duvet léger (0°C). Il en existe pesant moins de 700 gr. En plus, prévoyez systématiquement un "sac à viande" (il en existe en soie, chauds et faciles à entretenir) + boules Quiès + calmant léger en homéopathie ou en phyto.	
<b>Toilette</b>	Grand débat sur les serviettes. A mon humble avis, les serviettes microfibrées ne sont pas confortables et ne séchent pas toujours très bien. Je leur préfère une petite serviette classique en synthétique... Petit savon de Marseille servant à tout (que l'on met dans un gant ou un sac de congélation à zip où il pourra sécher). Nécessaire minimal homme ou femme. Toujours prévoir du PQ.	

<b>Lavage</b>	Petite ficelle de 5/6 m + petite pinces ou, mieux, des épingles à nourrice pour sécher le linge. Pour laver, utiliser votre petit savon de Marseille ou un petit tube de lessive.	
<b>Pharmacie, soins</b>	Pour le tout-venant : en France, on trouve des pharmacies tous les 40 / 50 Km. Ne prenez que le nécessaire pour les pieds, les diarrhées et les bobos basiques : bétadine gel en petit tube, gaze pré-découpée, Compeed pour ampoules naissantes, élastoplast (en préventif), péritel ou anti-diarrhéique, paracétamol, arnica 9 et 7 CH, somnifère léger et des boules Quiès. Prévoyez un petit ciseau (sauf si vous avez un couteau suisse) et, éventuellement, un petit tube de Biafine pour les échauffements et les coups de soleil.	
	Pour les pathologies spécifiques : une trousse distincte avec vos ordonnances. Pour les tendinites : Anti-inflammatoires en cachets (sur prescription), compresses de Flexor, crèmes diverses en antalgique et en anti-inflammatoire... pensez à boire suffisamment.	
	Papiers : votre carte vitale + votre carte européenne de santé (à réclamer au moins un mois à l'avance à votre caisse d'assurance-maladie) + vos ordonnances.	
<b>Couture</b>	Le minimum : une ou deux aiguilles (qui peuvent être utiles pour traiter les ampoules, un fois trempées dans la Bétadine), un peu de fil.	
<b>Divers</b>	Les équipements "divers" peuvent peser lourd mais tout dépend de ce que vous souhaitez faire sur le chemin : appareil photo + cartes mémoire + chargeur (pas de prises spécifiques en Espagne). Une petite liste d'adresses. Un calepin + stylo pour vos notes éventuelles. Cartes + topos + boussole (???) : parfois, qq feuilles de papier sur lesquelles vous aurez noté des références utiles peuvent suffire. Un téléphone portable avec son chargeur ??? Lampe frontale (à diodes, il en existe de légères et économes en piles) : si possible, prenez un modèle avec une position dignotante, très sécurisante pour marcher dans des tunnels ou le long d'une route au petit matin... Dans tous les cas, prévoyez une pochette distincte et facile à porter pour vos papiers et votre argent (il existe des modèles en coton pratiques et légers).	
<b>Documents (récapitulatif)</b>	Carte d'identité + carte vitale + mutuelle + carte européenne de santé + vos numéros d'assurance et de garantie à l'étranger ou en France + vos ordonnances.	
	Carte France Télécom : pour téléphoner de partout sans déboursier (même depuis l'Espagne, les communications sont comptabilisées sur votre fixe France Télécom). Sinon cartes pré-payées.	
	Carnet de pèlerin (protégez-le bien car c'est un bien précieux).	
	Topos et guides selon parcours (renvoyer ceux qui ne vous servent pas par la poste).	
<b>Eau et nourriture</b>	Ne négligez pas l'eau ! Prévoyez d'en avoir au moins un ou deux litres (Espagne) sur vous : les gourdes souples sont une bonne solution mais il vaut mieux avoir un sac à dos adapté. Pensez à boire suffisamment pour éviter les tendinites. Nourriture : En France, il y a rarement des problèmes pour se ravitailler, cependant méfiez-vous des week-ends. Gardez toujours des biscuits, un fruit (les oranges sont pratiques à transporter) et un morceau de fromage ou une boîte de sardines, par exemple au cas où... Total eau + nourriture : cela peut représenter un excédent de deux à trois kilos...	
<b>Le rôle de la Poste</b>	Si votre sac est trop lourd, les postiers sur l'itinéraire ont l'habitude de voir des pèlerins souhaitant renvoyer des affaires chez eux. En Espagne, vous pouvez envoyer des cajas (caisses ou paquets) vers la France à un prix modeste. A l'inverse, si vous ne souhaitez pas de vous charger de trop de matériel spécifique (par exemple, une grosse gourde et un duvet prévus seulement pour l'Espagne ou la permutation affaires d'hiver – affaires d'été), vous pouvez utiliser la poste restante. Faites envoyer des colis dans des villes bien précises à votre nom. Ils seront conservés deux à trois semaines... Idem pour le courrier que l'on pourrait vous envoyer.	

### Cas particuliers : en cas de mal de dos ou d'épaule

Il existe des sacs avec une seule bretelle, plus large, utilisables lorsque l'on a mal à une épaule. Cependant, on ne pourra quand même pas porter le même poids et les modèles de sacs sont plus limités.

Si vous ne pouvez pas porter de sac, il existe la solution Carrix.

La plus grande partie de la charge se reporte sur la roue, par exemple avec un sac de 15kg le poids à répartir sur le harnais est seulement de 2kg.

Votre dos respire, la position en marchant est naturelle et non courbée en avant, dans les descentes et les montées le harnais correctement réglé adapte la bonne inclinaison du carrix® pour un bon fonctionnement.



*Renseignez-vous auprès de votre délégation départementale !*