Équipement - Source : https://www.chemindessanctuaires.org/equipement.php

Partir léger doit être une des premières préoccupations
L'erreur commise par beaucoup de gens est de vouloir apporter trop de matériel. Lors de la préparation de votre sac à dos, partir léger doit être une des premières préoccupations (pas plus de 10 % du poids du marcheur; maximum de 15 livres ou 7 kg pour les femmes et de 20 livres ou 9 kg pour les hommes). Une à deux semaines avant le départ, entraînez-vous avec votre sac à dos. Pesez-le et retirez du bagage tout ce qui est inutile, il y en a toujours trop.

Le plus important, c'est le choix des bas en laine mérinos (évitez le coton) et des chaussures de marche. On doit porter nos chaussures régulièrement au moins six mois à l'avance, afin de bien les former (les casser, dans les termes du randonneur) pour éviter tout désagrément.

Matériel

- ☐ Sac à dos (maximum 36 litres pour les femmes et 44 litres pour les hommes)
- ☐ Protège sac pour la pluie
- ☐ Bâtons de marche + embouts de rechange
- ☐ Sac de couchage (ou drap d'auberge) et taie d'oreiller
- ☐ Gourde ou système d'hydratation sac à dos
- ☐ Sac de taille

Vêtements

- ☐ 1 paire de soulier ou bottes de marche
- ☐ 1 paire de sandales légères pour la douche
- ☐ 1 poncho imperméable ou veste de pluie
- ☐ 1 veste en laine polaire
- ☐ 2 sacs de rangement en filet pour regrouper les articles
- ☐ 1 paire de lunettes pour la vue (au besoin)
- ☐ 1 paire de lunettes de soleil
- ☐ 1 bandeau (Buff)
- ☐ 1 chemise / chemisier
- ☐ 3 paires de bas en laine mérinos
- ☐ 3 sous-vêtements
- ☐ 2 t-shirts à manches courtes
- ☐ 2 soutiens gorge
- ☐ 1 pull à manches longues
- ☐ 2 paires de pantalons longs convertibles en short
- ☐ 1 coupe-vent
- ☐ 1 chapeau / casquette

Affaires de toilette

- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Savon 3 en 1
- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Soie dentaire
- ☐ Pince à cils
- ☐ Anti sudorifique
- ☐ Coupe ongles
- ☐ Serviette micro fibre
- ☐ Bouchons d'oreilles
- ☐ Coton tiges
- ☐ Papier-mouchoir
- ☐ Papier de toilette
- ☐ Serviettes sanitaire (au besoin)
- ☐ Rasoir (au besoin)

Documents

- ☐ Carte d'assurance maladie
- ☐ Argent comptant, carte de crédit, carte de débit
- ☐ Carnet du pèlerin
- ☐ Guide de marche
- ☐ Carnet de notes et crayon

Manger

- ☐ Canif style couteau suisse
- ☐ Assiette / Cuillère / fourchette
- ☐ Verre pliable
- ☐ Barres énergétiques
- ☐ Noix et fruits secs

Sécurité

- ☐ Sifflet
- ☐ Trousse de premiers soins
- ☐ Médicaments (si nécessaire)
- ☐ Myoflex ou Voltarene en crème
- ☐ Ciseaux
- ☐ Pansements
- ☐ Hypafix
- ☐ Aiguille, fil blanc et désinfectant

Électronique

- ☐ Appareil photo
- ☐ Téléphone cellulaire + fils et recharges
- ☐ Batterie de secours (facultatif)

Divers

- ☐ Pochette étanche pour protéger le matériel contre la pluie (Ziploc)
- ☐ Ficelle, ruban adhésif en toile (Duct tape)
- ☐ Sac de magasinage
- ☐ Corde à linge avec mousquetons + pinces à linge
- ☐ Lampe frontale
- ☐ Crème hydratante
- ☐ Comprimés anti douleur
- ☐ Comprimés anti diarrhée
- ☐ Épingles de sûreté
- ☐ Crème solaire, chasse-moustique
- ☐ Pince à tiques (facultatif)

Organisez votre sac à dos

Dans un sac à dos, l'organisation et l'accessibilité sont essentielles. Voici des conseils utiles pour vous faciliter la tâche.



1. **Le dessus et les poches externes.**
   C'est sur le haut du sac, dans la poche supérieure que l'on placera les affaires de pluie, casquettes, coupe-vent.
2. **Pochette arrière et poches latérales**
   On y rangera tous les petits objets nécessaires au quotidien tels ustensiles, canif, lunettes, crème solaire, barres énergétiques, veste en laine polaire, appareil photo, etc.
3. **Le long du dos**
   Les items les plus lourds devraient être rangés plus bas que vos épaules et le plus près possible de votre dos. On y place la trousse de premiers soins (sur le dessus pour être facilement accessible), les vêtements, les affaires de toilette, la poche à eau dans son compartiment et les objets moins nécessaires au quotidien. Le but est d'approcher au maximum le centre de gravité du sac au milieu de votre dos, afin de minimiser le plus possible l'effet de levier pour un effort minimum. Les vêtements peuvent également être utilisés pour immobiliser les éléments lourds situés le long du dos.
4. **Le fond du sac**
   C'est l'endroit idéal pour "la literie", sac de couchage, drap d'auberge et taie d'oreiller. Si votre sac dispose d'un accès direct par le bas, vous pourrez alors également y placer un ou deux vêtements légers utiles pour la journée.

Comment remplir votre sac à dos?
Le "Centre La Tienda" vous montre la meilleure manière de plier, remplir et disposer l'équipement dans votre sac à dos dans ce vidéo https://youtu.be/8rXy8rKxRRI

Comment ajuster votre sac à dos?
Ajustez la ceinture en premier lieu puis la longueur des bretelles puis les rappels de charge et finalement la sangle de poitrine. S'assurer de ne pas mettre trop de poids sur les épaules. C'est vraiment les hanches qui portent 90 % du poids. C'est bien illustré dans ce vidéo de "La Cordée" https://youtu.be/-kzLz1-cM94