

Une paire de guêtres

Une paire de bâtons de marche

Une paire de sandales

Une serviette et une débarbouillette microfibre super absorbant

Un sac de couchage léger et ou une pochette (liner)

Un matelas autogonflant ultra-lite

Ustensiles en lexan

Une cordelette et pinces à linge

Une lampe frontale

Un petit sac contenant des articles de toilette Un rouleau de papier hygiénique

Un sac de 1^{er} soins

Une trousse de réparation (ficelle,fil de laiton ruban adhésif,épingles etc.)

Une carte-guide et boussole

Un sifflet

Chasse moustique

Lunettes fumée

Canif

Montre bracelet multi-fonctions (réveil-matin,chronomètre etc.)

Rations de survie (barres énergétiques

Ceinture passeport

Porte-monnaie,cartes de crédit et débit

10 autres essentiels pour la randonnée en totale autonomie

Une tente

Un ensemble de gamelle

Ustensiles pour la cuisson

Un brûleur et combustible

Système de traitement d'eau

Chandelles et lanterne

Une petite sciote

Une petite pelle

Une petite poulie et cordelette

Sacs pour ramener les déchets



MARCHER



Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé
(Félix Leclerc)

Les 40 essentiels du marcheur longue randonnée

Sac à dos:

Les 3 principaux critères dont vous devez tenir compte lors de l'achat du sac sont le volume, l'ajustement et la qualité de ce dernier.

La contenance du sac varie entre 30 et 80 litres selon la durée et le type de randonnée (logement sous tente ou en gîte).

Les qualités de base du sac sont sa résistance et son imperméabilité. Le sac doit également être adapté à la morphologie de la personne et lui offrir le plus de confort possible.

Vous devez tenir compte de votre longueur dorsale afin de choisir un sac à votre taille. Cette valeur s'obtient en mesurant de la 7^{ème} vertèbre cervicale (C7), au dos à la hauteur de la crête iliaque (centre de la taille).

Le sac doit posséder des bretelles réglables, une large ceinture, un dos bien rembourré et ventilé. Ces éléments permettent de limiter les pressions sur les zones de contact entre le corps et le sac (bas du dos et épaules). En effet, le bon réglage des ajustements permet de transférer la charge vers les hanches. Idéalement le poids du sac doit se répartir comme suit: 60 à 70% sur la ceinture et 40 à 30 % sur les bretelles.

Avant l'achat et si la possibilité se présente, essayez le sac chargé pour voir s'il vous convient et pour tester sa stabilité et la bonne répartition du poids.

Le rangement de ses affaires est également une étape importante car un sac bien rangé permet de minimiser l'effet "déséquilibrant" qu'il peut avoir. Pour ce faire, il est préférable de placer les objets les plus lourds près du dos afin de rapprocher le centre de gravité du sac le plus possible du corps.

Essayez de remplir au maximum les creux dans le sac comme, par exemple, l'intérieur des chaussures. Placer les objets qui seront utiles pendant la marche dans des endroits facilement accessibles (haut du sac ou poches latérales).

Il est conseillé de voyager léger (pas plus de 10kg si possible) et peu volumineux.

Chaussures:

Le choix de vos bottes ou souliers de randonnée va se faire selon deux critères principaux : la durée de vos marches (modérée ou prolongée) et le type de terrains (peu ou très accidenté, sec ou boueux). Pour cela, il faut prendre en compte l'accroche, la stabilité, l'imperméabilité et le confort.

L'accroche des bottes est assurée par le dessin de leurs semelles : les crampons sont orientés vers l'avant sur le talon et vers l'arrière au niveau de la plante du pied. Les semelles en caoutchouc et en bimatière assurent une excellente accroche, ainsi qu'un bon amorti.

La stabilité est assurée par l'indice de rigidité de la semelle intercalaire) ainsi que par la composition et la forme de la tige. Le niveau d'imperméabilité est défini selon le type de tige, cuir ou synthétique ainsi que la présence d'une membrane microporeuse .

Les 40 essentiels du marcheur longue randonnée

Un pantalon long convertible en short, de tissu synthétique.

Un pantalon long synthétique

Un short (selon la saison)

Un sous-vêtement long et léger, synthétique ou en laine merino

Une chemise ou blouse à manches longues avec protection UPF

Une chemise ou blouse à manches courtes

Un t-shirt manches courtes

Un chandail manches longues de type Laine polaire ou en laine merino

Trois paires de bas en laine merino

Deux paires de sous-bas

Deux sous-vêtements

Un chapeau ou casquette à grand rebord avec protection UPF

Un coupe vent imper-respirant

Un poncho

Bouteilles d'eau ou vessie à eau (2 litres)

Suite....