

## Les 40 essentiels du marcheur longue randonnée en semi-autonomie

### 1. 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<sup>ème</sup> 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 que 10 à 15% de votre masse corporelle selon votre vigueur.

2. Un pantalon long convertible en short, de tissu synthétique.
3. Un pantalon long synthétique
4. Un short (selon la saison)
5. Un sous-vêtement long et léger, synthétique ou en laine merino
6. Une chemise ou blouse à manches longues avec protection UPF
7. Une chemise ou blouse à manches courtes
8. Un t-shirt manches courtes
9. Un chandail manches longues de type Laine polaire ou en laine merino
10. Trois paires de bas en laine merino
11. Deux paires de sous-bas
12. Deux sous-vêtements
13. Un chapeau ou casquette à grand rebord avec protection UPF
14. Un coupe-vent imper-respirant
15. Un poncho ?
16. Bouteilles d'eau ou vessie à eau (2 litres)
17. Une paire de guêtres
18. Une paire de bâtons de marche
19. Une paire de souliers ou bottes de marche

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 intercallaire 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.

Le confort des chaussures est relatif à la composition de la doublure intérieure et de l'ajustement.

20. Une paire de sandales
21. Une serviette et une débarbouillette microfibre super absorbant
22. Un sac de couchage léger et ou une pochette (liner)
23. Un matelas autogonflant ultra-lite
24. Ustensiles en lexan
25. Une cordelette et pinces à linge
26. Une lampe frontale
27. Un petit sac contenant des articles de toilette (savon biodégradable, dentifrice, hygiène personnel)
28. Un rouleau de papier hygiénique
29. Un sac de 1<sup>er</sup> soins (aspirine, immodium, pansements, 2<sup>nd</sup> skin, ciseaux, aiguille, alcool en sachet, mercurochrome, etc)
30. Une trousse de réparation (ficelle, fil de laiton, ruban adhésif, épingles etc.)
31. Une carte-guide et boussole
32. Un sifflet
33. Chasse moustique
34. Crème solaire
35. Lunettes fumée
36. Canif
37. Montre bracelet multifonctions (réveille-matin, chronomètre etc.)
38. Rations de survie (barres énergétiques)
39. Ceinture passeport
40. Porte-monnaie, cartes de crédit et débit

## **10 autres essentiels pour la randonnée en totale autonomie**

1. Une tente
2. Un ensemble de gamelle
3. Ustensiles pour la cuisson
4. Un brûleur et combustible
5. Système de traitement d'eau
6. Chandelles et lanterne
7. Une petite sciote
8. Une petite pelle
9. Une petite poulie et cordelette
10. Sacs pour ramener les déchets

VIVEZ  
VERT  
VIVEZ  
BLEU

