



EN CHEMIN VERS COMPOSTELLE...


HYPOTHESES

- Sur chemin de Compostelle
- Marche supérieur ou égale à 3 ou 4 jours
- Hébergement en dur
- Portage intégral

"ALORS... J'EMPORTE QUOI ?"

PÈLERIN D'HIER... ET D'AUJOURD'HUI



- 
- à tige haute, middle ou basse
 - imperméable (goretex) ou non

À CHOISIR AVEC UN PROFESSIONNEL EXPÉRIMENTÉ... SANS OUBLIER LES CHAUSSETTES !

BÂTONS / BOURDON

**EN AVOIR OU PAS ? SI OUI 1 OU 2 ?
EXPÉRIMENTEZ !**

Bâtons / Bourdon

- soulage pieds et articulations (20%) en terrain plat et + en montée
- aide à la descente

mais poids et encombrement

Choisir en fonction :

- de VOTRE TAILLE
- du poids (bois, alu ou carbone)
- de l'encombrement (pliable ou télescopique)
- de sa fiabilité
- du prix





SAC À DOS 30 A 40 L - DOS À SA TAILLE

SAC SPECIAL FEMME CAR :

- dos plus court
- carrure plus étroite
- ...

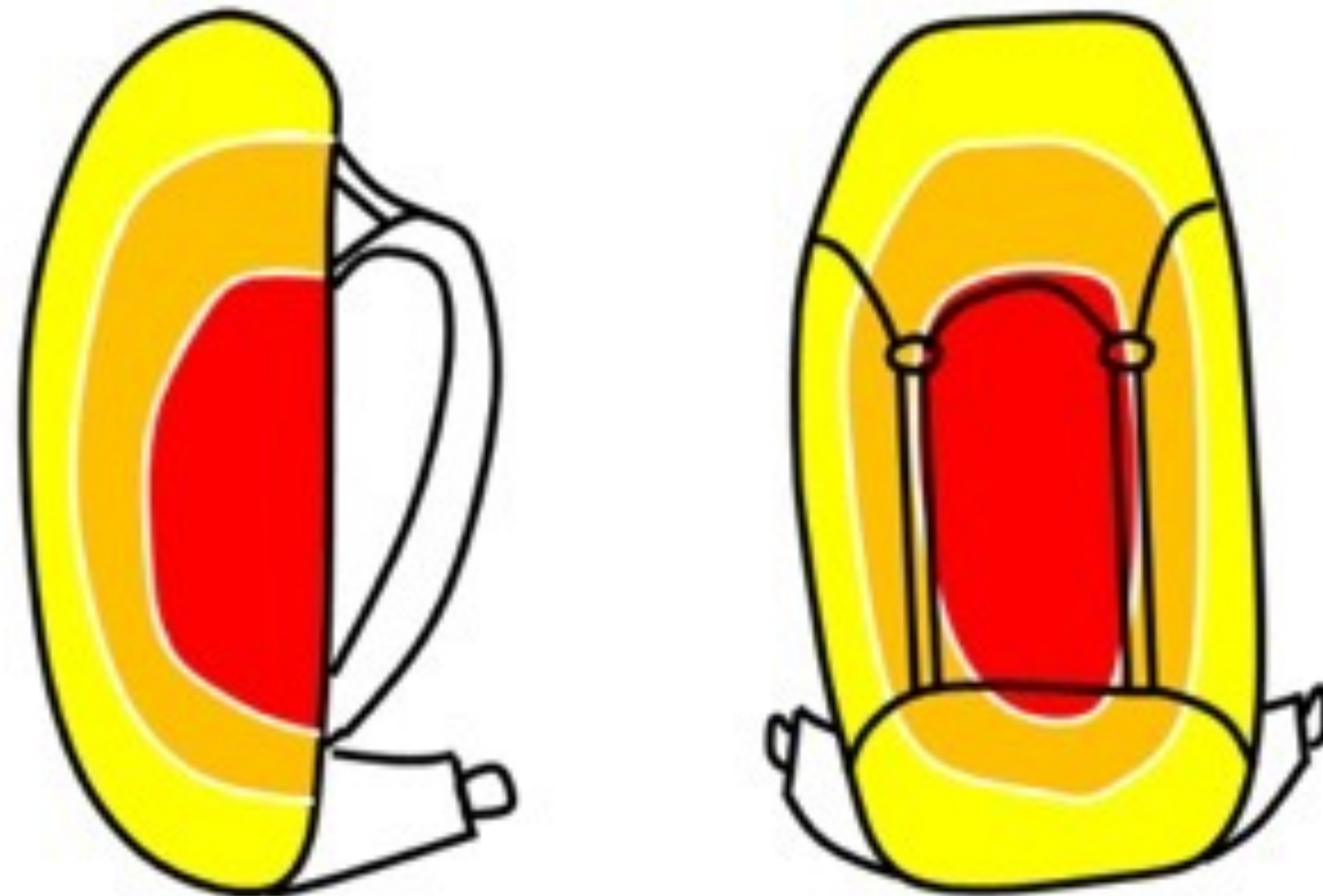
DONC modèles femme :

- Dos + court
- bretelles adaptées
- ceinture + large + inclinée
- sangle poitrine plus haute

QUELQUES "PLUS" POUR VOTRE SAC (D'ABORD À CHOISIR À VOTRE TAILLE) :

- dos à filet tendu (ventilation)
- poches gourdes latérales accessibles en marchant
- et/ou emplacement poche à eau accessible de l'extérieur
- ouverture valise
- (couvre sac : indépendant)

CHARGER SON SAC



■ Léger

■ Moyen

■ Lourd

**LE PLUS LOURD :
AU MILIEU ET AU PLUS PRÈS DU DOS**

+

CALER LES OBJETS

+

**UNE PLACE POUR CHAQUE CHOSE
CHAQUE CHOSE A SA PLACE**

+

**GARDER ACCESSIBLE
CE QUI DOIT L'ÊTRE**

PORTER SON SAC

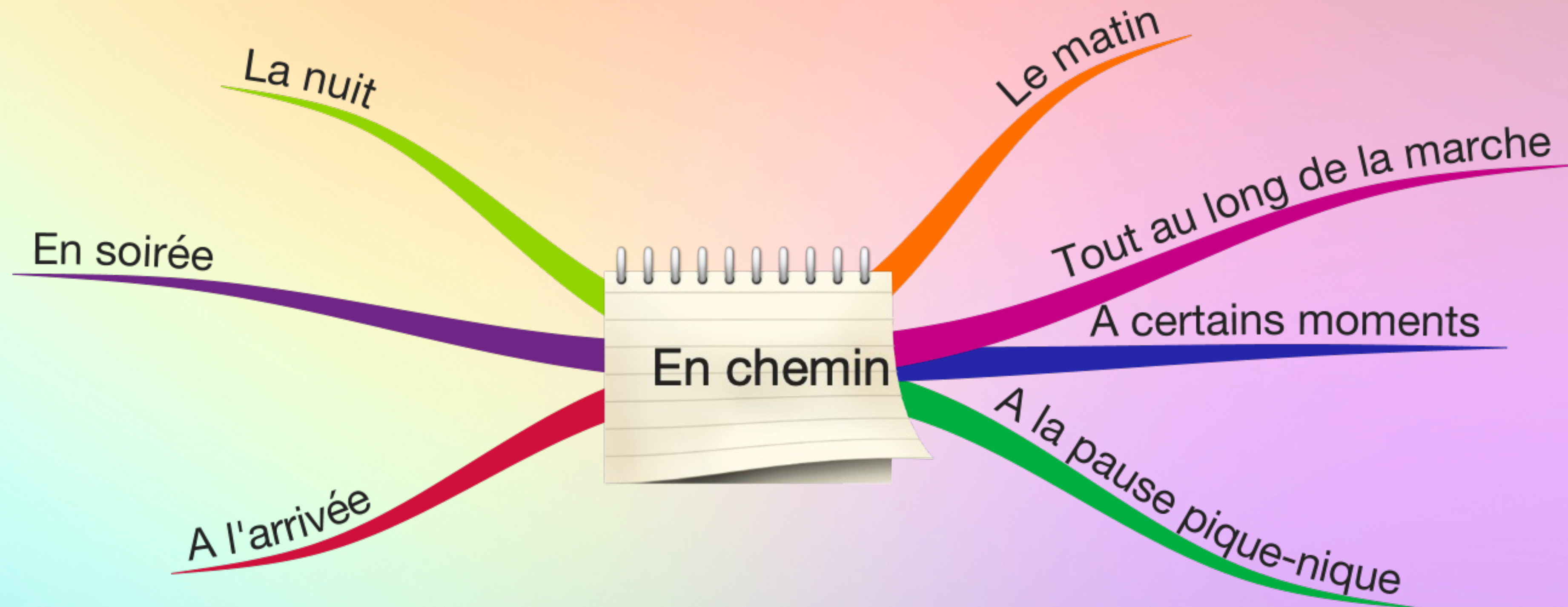
SUR LES HANCHES

- 1- desserrer les bretelles
- 2- serrer la ceinture ventrale
- 3- ajuster les bretelles

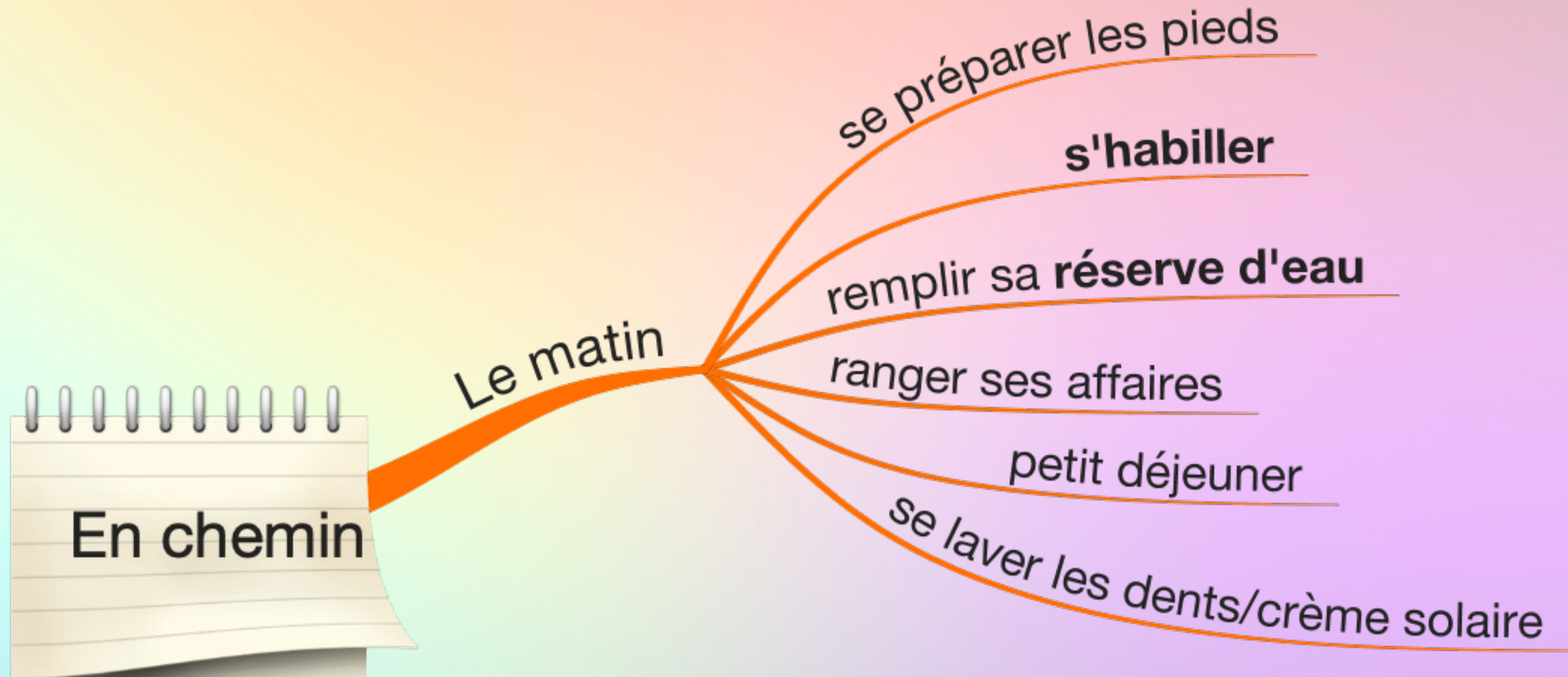


JE METS QUOI DANS MON SAC ?

REPONDRE AUX BESOINS DES DIFFÉRENTS MOMENTS DE LA JOURNÉE



À COMMENCER PAR LE MATIN...



1^{ÈRE} COUCHE (T-SHIRT) : ÉVACUE LA TRANSPIRATION

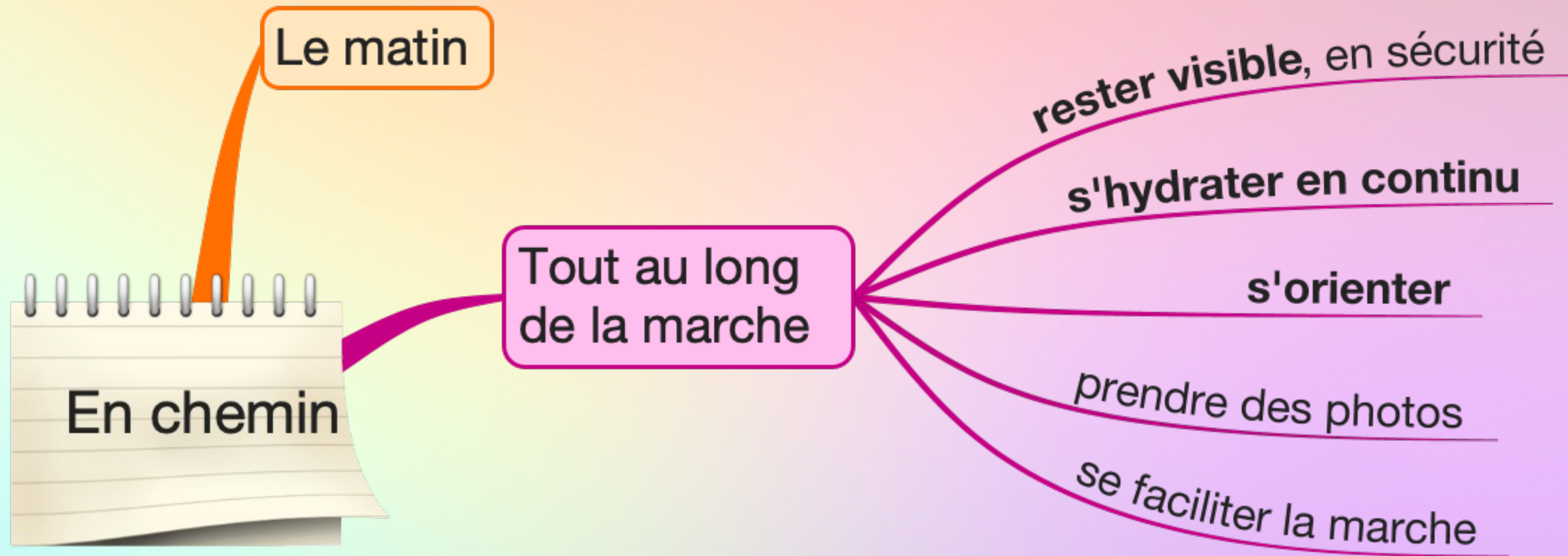
CARACTÉRISTIQUES :

- hydrophobe
- respirante
- douce
- Extensible et près du corps
- anti-odeur

MATIERES :

- Naturelles : Laine Mérinos, fibres de cellulose...
- Synthétiques : polyamide ("est mon ami"), polyester...
- Élastique : Elasthane, Lycra...

Applicable aux chaussettes et sous-vêtements



ICI, DES OBJETS ACCESSIBLES EN COURS DE MARCHE (gourdes, guide...)

À LAISSER ACCESSIBLE

Brassards fluo de sécurité

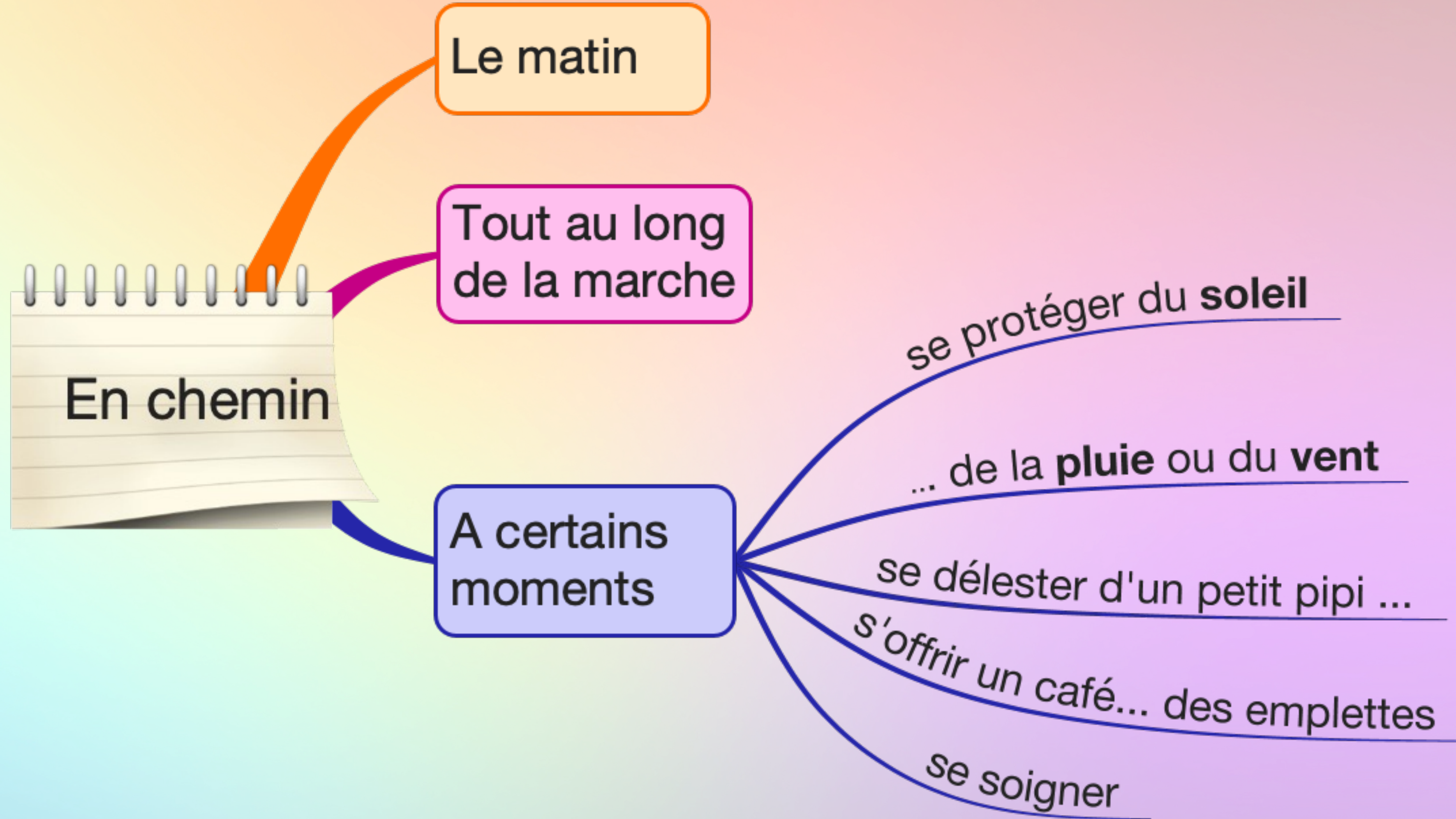
Poche à eau Camelbak

Miam Miam Dodo :

- en version papier
- ou dématérialisée
(mais attention à la charge du téléphone...)

Boussole classique.





LÀ, DES OBJETS PRIS DANS LE SAC (protection pluie, PQ, porte-monnaie...)

À NE PAS AVOIR À CHERCHER TROP LONGTEMPS...

Parapluie-Ombrelle (aluminisée)

Veste Gore-Tex ou coupe-vent (dans Sacansac)

PQ biodégradable et pelle A K K

Porte-monnaie et sac de courses nylon pliable



PROTECTION CONTRE LE FROID, LE VENT, LA PLUIE

2^{ÈME} ET 3^{ÈME} COUCHE

2^{ème} couche : ISOLANTE

Exemples : Polaire légère ou épaisse, doudoune, ...
Peut être portée le soir

3^{ème} couche : COUPE VENT et/ou IMPERMÉABLE

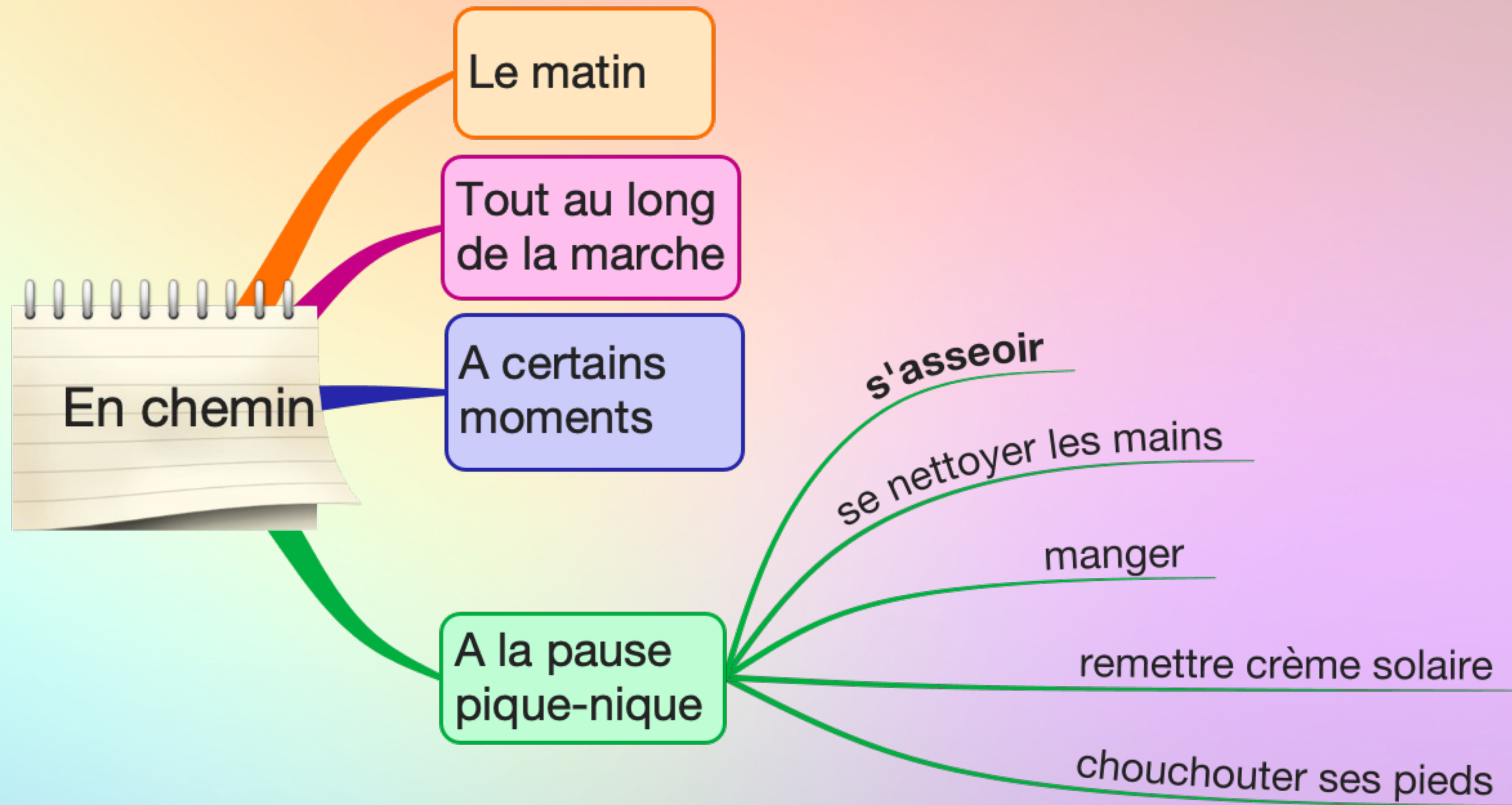
Equilibre à trouver entre imperméabilité et respirabilité :
Exemple : Veste à membrane (Gore-Tex ou équivalent...)

Uniquement pour la pluie : cape de pluie, poncho...

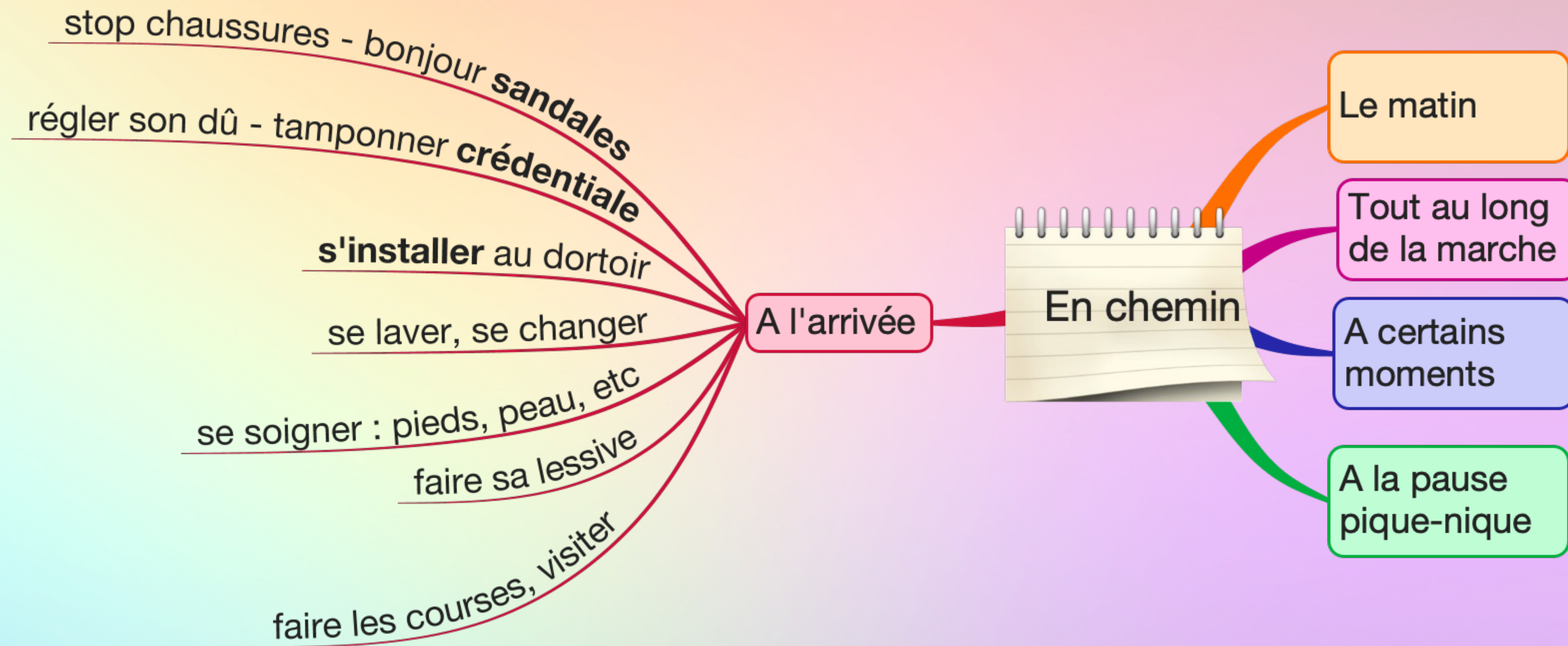


Mains libres : Ombrelle (possible en aluminisée) et parapluie

<https://www.euroschirm.com/fr/Randonnee-et-trekking/>



UNE SIMPLE TOILE PLASTIQUE, en guise de nappe de pique-nique



QUELQUES TÂCHES SUCCESSIVES, en commençant par enlever ses chaussures

À L'ARRIVÉE À L'HÉBERGEMENT

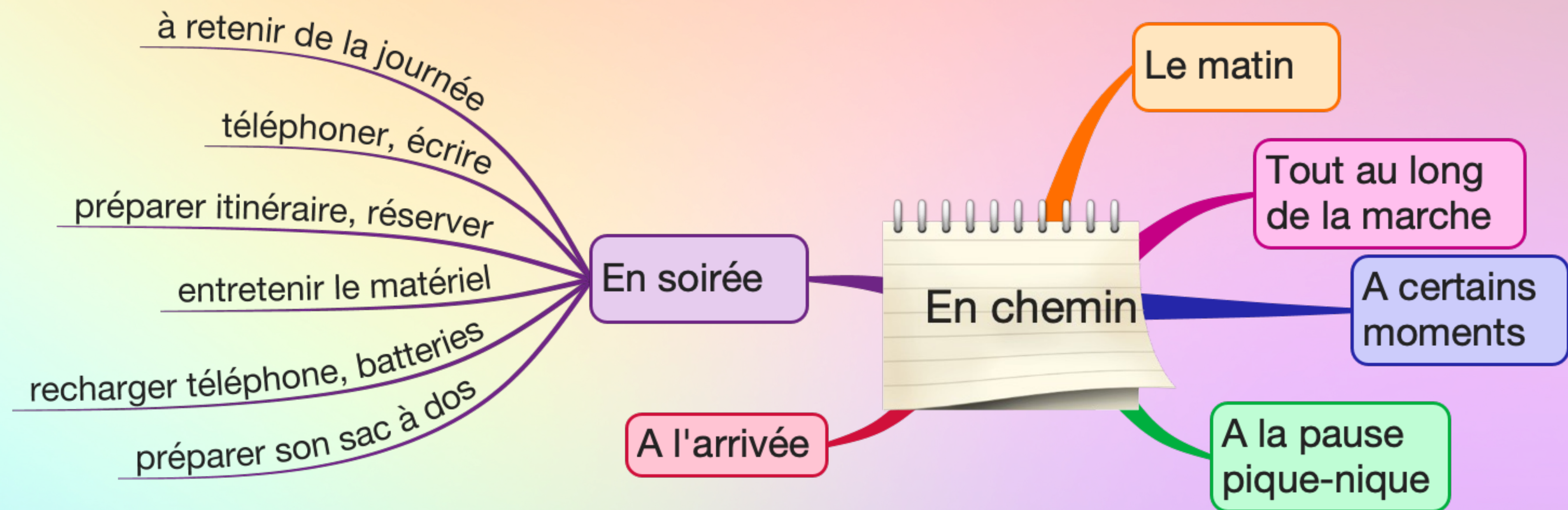
Sandales tirées du sac
(astuce : les mules ultra-light (62g) pour
la chambre et la douche)

Crédenciale et paiement

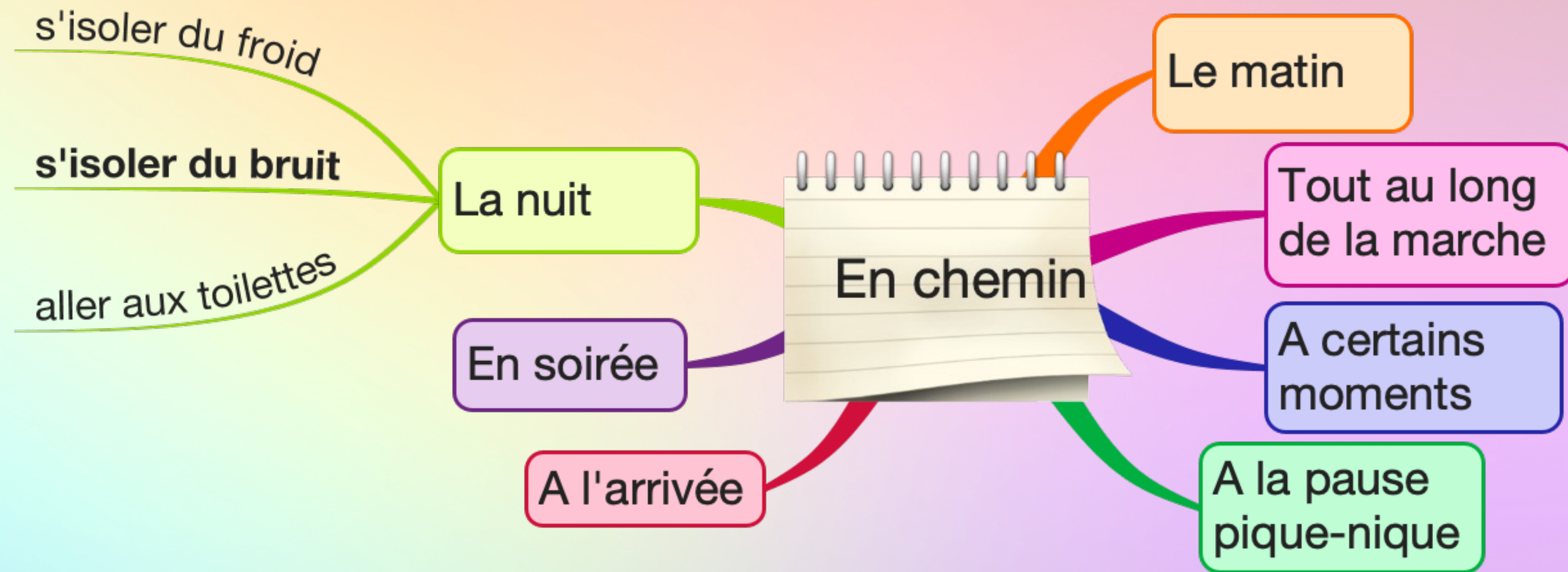
Installation dans le dortoir
(dépose du Sacansac de nuit sur le lit)

Un + : avoir ses propres épingles à linge pour
sécher linge et serviette





UNE ASTUCE : la multiprise avec le chargeur de téléphone



UNE AUTRE ASTUCE : le "Kit Nuit" qui contient drap de couchage, bouchon d'oreilles, frontale...

ZOOM SUR LE KIT DE NUIT

Drap de couchage polaire "Thermolite »
existe en version femme

Multiprise avec fil

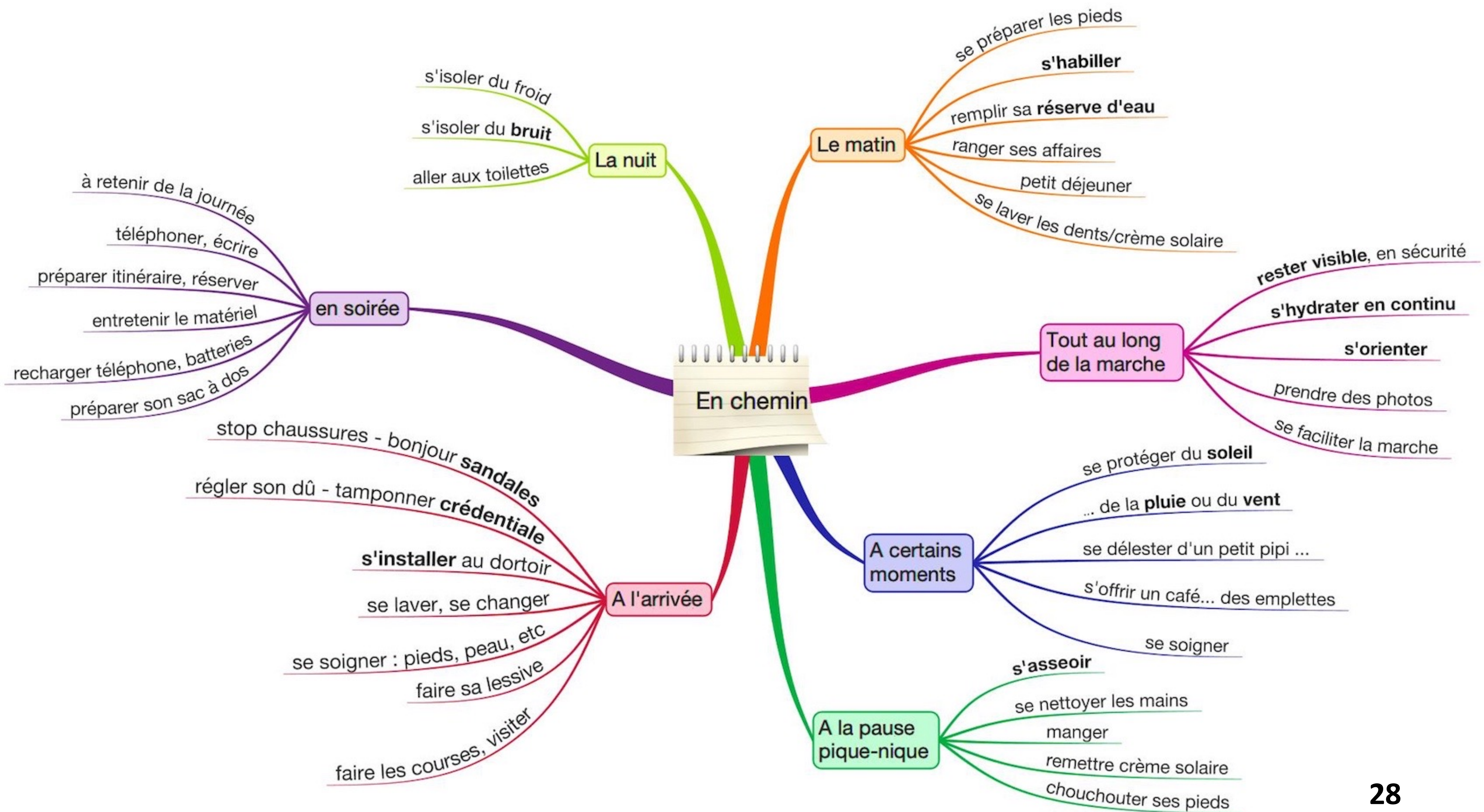
Chargeurs téléphone + autres batteries...

Frontale

Boules Quiès



VOS BESOINS = VOTRE SAC



INVENTAIRE DE MON SAC

Sur moi :

- Tenue de marche (920g) :
- Couteau suisse dans la poche (120g) :
- Chaussures de marche (960g)
- Bâtons télescopiques (600g)

Dans sacoche avant ou équivalent :

- Sacoche Salomon** (\approx 900g / 150g à vide)) :
 - Miam Miam DoDo * (dans pochette étanche)
 - chéquier + Crédential (idem)
 - smartphone * (photos, GPS, e-book MMDD)
 - C.B., C.I., Vitale, Mutuelle, Assurance, Euros
 - lunettes de soleil
 - carnet + crayon + stylo

* = reste accessible à tout moment

Poches extérieures sac à dos ("Osprey" 1,1 kg à vide)

- Rabat supérieur** (300g) :
 - cuillère multifonction (type "Spork")
 - chapeau tissu, "Buff"
 - ("En cas" : barres céréales, fruits secs...)
- dans pochette non apparente :
 - clefs, papiers persos
 - réserve billets Euros
 - billets train
- Poche droite** (520g):
 - housse pour sac à dos
 - Parapluie - ombrelle autoporteuse "Euroschirm handsfree"
☞ alternative parapluie : cape de pluie "Vertical" = 290g
- Poche gauche** (70g)
 - Sous-cul "Z seat" (pique-nique) ou toile plastique légère
☞ option : réserve eau 0,5 l
- Petites poches ceinture** (120g)
 - 2 brassards fluo sécurité + sac courses
 - briquet + boussole + porte-monnaie

INVENTAIRE DE MON SAC (INTERIEUR)

☐ **Sac Pluie-Vent** ("Sacansac**" vert 860g) :

- veste "Goretex"
- veste polaire

☞ *option temps froid : bonnet + gants (+150g)*

☞ *option : pantalon de pluie (+220g)*

☐ **Trousse pharma** (280g):

- pommade "Z-Trauma"
- tube "Bobos-Bosses" (huiles essentielles)
- Compeeds, pansements, Urgoderm, Elastoplast, Stéri-strips, gants
- compresses, compresses imprégnées,
- Paracétamol, Kétoprofène
- stick lèvres, stick inhalateur
- ciseaux, pince à épiler,

☞ *crochet à tiques*

☐ **Kit Nuit** ("Sacansac**" rouge 750g) :

- drap de couchage polaire "Thermolite"
- caleçon + T shirt manches courtes
- lampe frontale
- bouchons d'oreilles

☞ *multiprise + chargeurs tél., frontale...*

☐ **Trousse de toilette** (≈ 500g) :

- pommade "Nok"
- brosse à cheveux - miroir
- rasoir, peigne, lime ongles,
- gant, savonnette, coton-tiges
- crème solaire
- brosse à dents, brossettes, fil...

☞ *shampoing-douche "sec"*

☞ *dentifrice "sec"*

☞ *déodorant "sec"*

☞ *serviette à séchage rapide 75g*

INVENTAIRE DE MON SAC (FIN)

- ❑ **Sac Change** ("Sacansac**" jaune 1 kg) :
 - 1 pantalon jambes amovibles
 - 1 T shirt manches longues mérinos
 - 1 chemise respirante
 - 2 slips mérinos
 - 1 paire chaussettes de marche
 - 1 paire de chaussettes ville
 - 1 maillot de bain, 1 mouchoir
 - ☞ option : 1 T shirt manches courtes (+120g)

- ❑ **Sac à bricoles** (160g) :
 - nécessaire à couture
 - adhésif armé, fil d'aluminium
 - ☞ épingles à linge, à nourrice
 - ☞ lacets de rechange
 - ☞ Velcro, colliers "Colson"
 - ☞ Sachets "Ziploc"

- ❑ **Accessible au bas du sac à dos** (690g)
 - Sandales légères à bout fermé "Merrel"
 - ☞ Mules ultra légères (douche /dortoir)
- ❑ **Divers** (350g)
 - P.Q. + Mouchoirs papier
 - ☞ Pelle AKK
 - Poche à eau "Camelbak"
 - ☞ compartiment spécifique

BILAN : Sac de 7,3 kg

☞ **hors eau et nourriture à ajouter :**
Eau 1,5 à 2l + casse-croûte + " en-cas"

LIENS UTILES – CONSEILS ÉCLAIRÉS

- Le site "**Randonner Léger**", dont le créateur Olivier est un des pionniers de la M.U.L. (Marche Ultra Légère, nom du site, à l'origine) : www.randonner-leger.org/
bons conseils et retours d'expérience sur du matériel de rando
- Le site "**Randonner malin**" de François Jourjon avec une foule d'articles et forums :
www.randonner-malin.com/plan-du-site/
dont 3 articles consacrés au chemin de St Jacques : www.randonner-malin.com/conseils-pratiques-pour-le-pelerinage-vers-saint-jacques-de-compostelle-partie-1/
[... -partie-2/](#)
[... -partie-3/](#)

LIENS UTILES – VENTE DE MATÉRIEL

- Chez MounterA (11 rue Claude Lewy 45100 ORLEANS) avec leurs conseils expérimentés et 10% de remise aux adhérents de Compostelle 45 !
<http://www.mounteramag.com/>
- **ATTENTION !** Le Site Arklight (créé en 2007 par Pierre Dumay, ancien de la M.U.L.) n'est plus en mesure d'honorer les commandes qu'on lui passe ! Toutefois son site peut être visité pour à titre d'information sur les matériels ultralégers : www.arklight-design.com

Pour découvrir les PRODUITS et leurs CARACTERISTIQUES :

- Au Vieux Campeur, généraliste : www.auvieuxcampeur.fr/ où je trouve mes "Sacansac"
- Osprey, fabricant de sacs à dos : www.osprey.com/fr/ où il existe aussi des variantes de "Sacansac" (disponibles à MounterA) : rechercher "Ultralight Packing Cube Set"



MERCI DE
VOTRE
ATTENTION

VINCENT ET MICHELLE