



**EN CHEMIN VERS COMPOSTELLE...**

# **J'EMPORTE QUOI ?**

## **HYPOTHESES**

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

# VU DE L'EXTÉRIEUR



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

**À CHOISIR AVEC UN PROFESSIONNEL EXPÉRIMENTÉ**

# 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) et 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
- ...

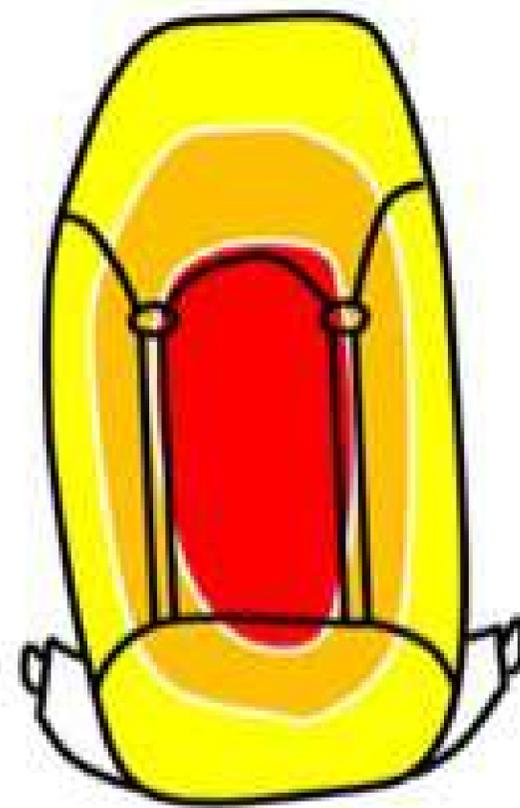
## DONC modèles femme :

- 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**

# PORTER SON SAC

## SUR LES HANCHES

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

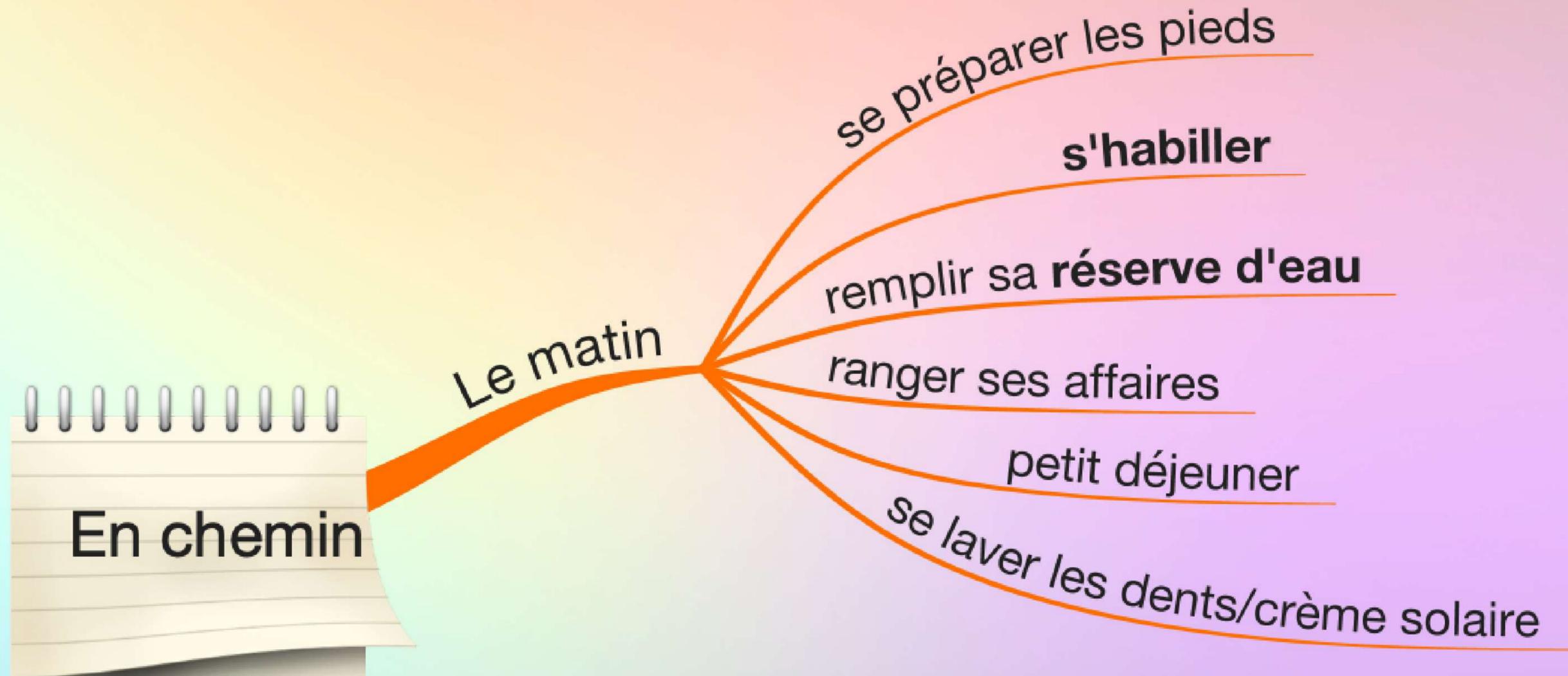


**JE METS QUOI DANS MON SAC ?**

# REPONDRE AUX BESOINS DES DIFFÉRENTS MOMENTS DE LA JOURNÉE



# À COMMENCER PAR LE MATIN : S'HABILLER



# **1<sup>ÈRE</sup> COUCHE (T-SHIRT) : ÉVACUE LA TRANSPIRATION**

## **CARACTÉRISTIQUES :**

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

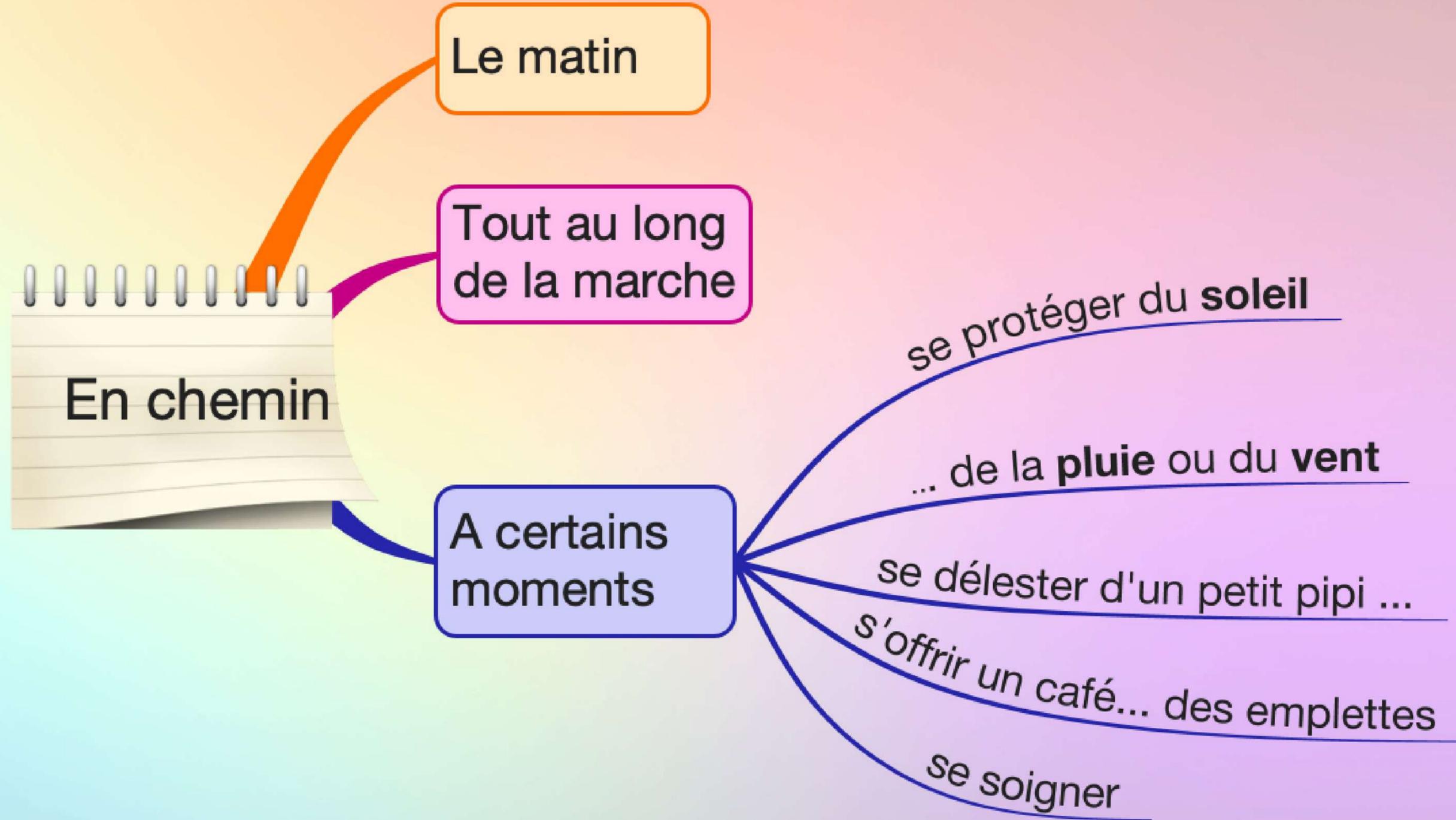
## **MATIERES :**

- 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...)**



**LÀ, DES OBJETS PRIS DANS LE SAC (protection pluie, PQ biodégradable...)**



**Mains libres : Ombrelle (possible en aluminisée) et parapluie**

[HTTPS://EUROSCHIRM.COM/SCHIRM/TELESCOPE\\_HANDSFREE/INDEX.CGI?SESSION=LPSMROUAN63UH&SPRACHE LAND=FRANZOESISCH](https://euroschirm.com/schirm/telescope_handsfree/index.cgi?session=LPSMROUAN63UH&sprache_land=franzoesisch)

# PROTECTION CONTRE LE FROID, LE VENT, LA PLUIE

## 2<sup>ÈME</sup> ET 3<sup>ÈME</sup> COUCHE

### 2<sup>ème</sup> couche : ISOLANTE

Exemples : Polaire légère ou épaisse, doudoune, ...

Peut être portée le soir

### 3<sup>ème</sup> couche : COUPE VENT et/ou IMPERMÉABLE

Equilibre à trouver entre imperméabilité et respirabilité :

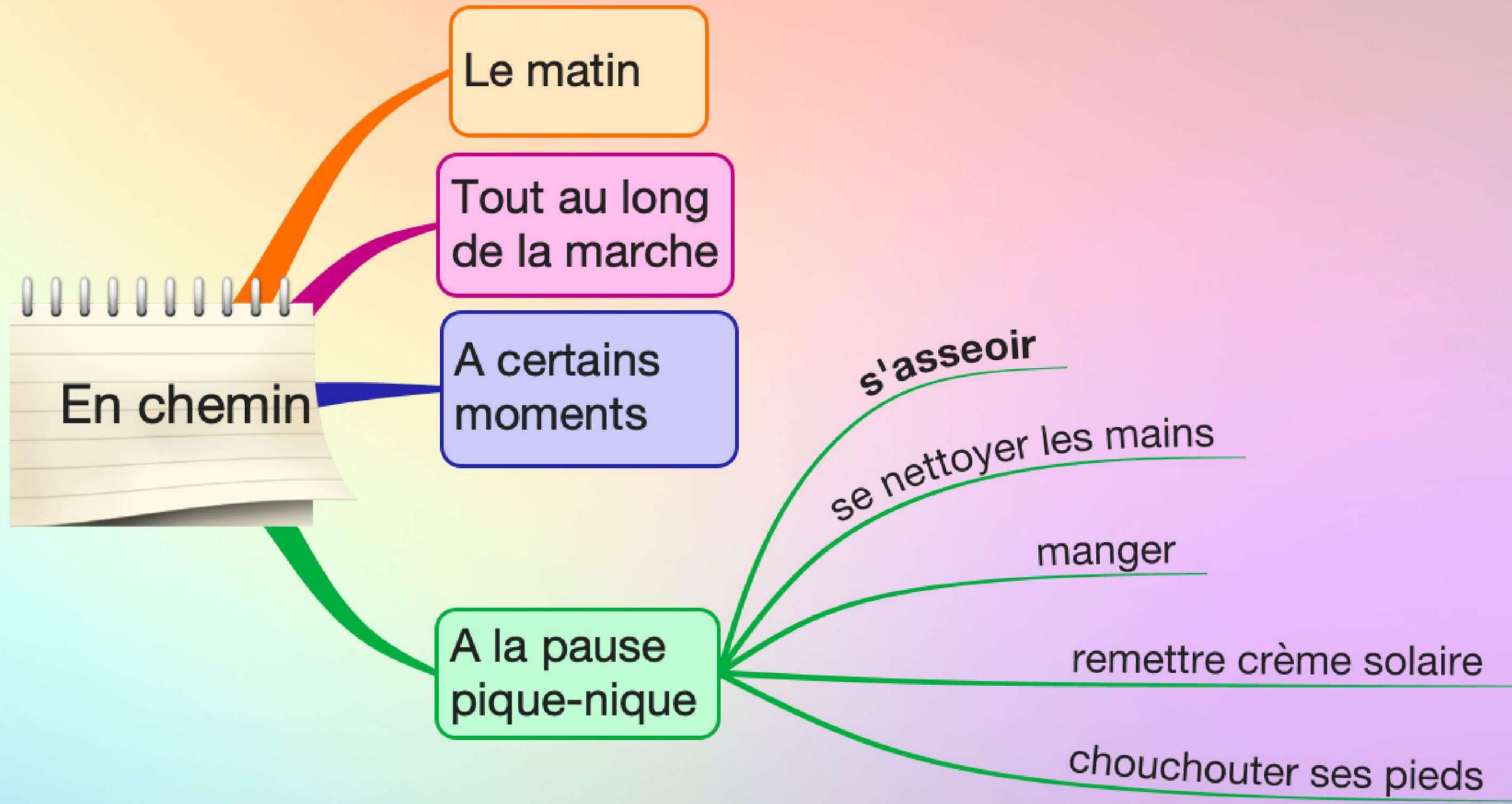
Exemple : Veste à membrane (Gore-Tex ou équivalent...)

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

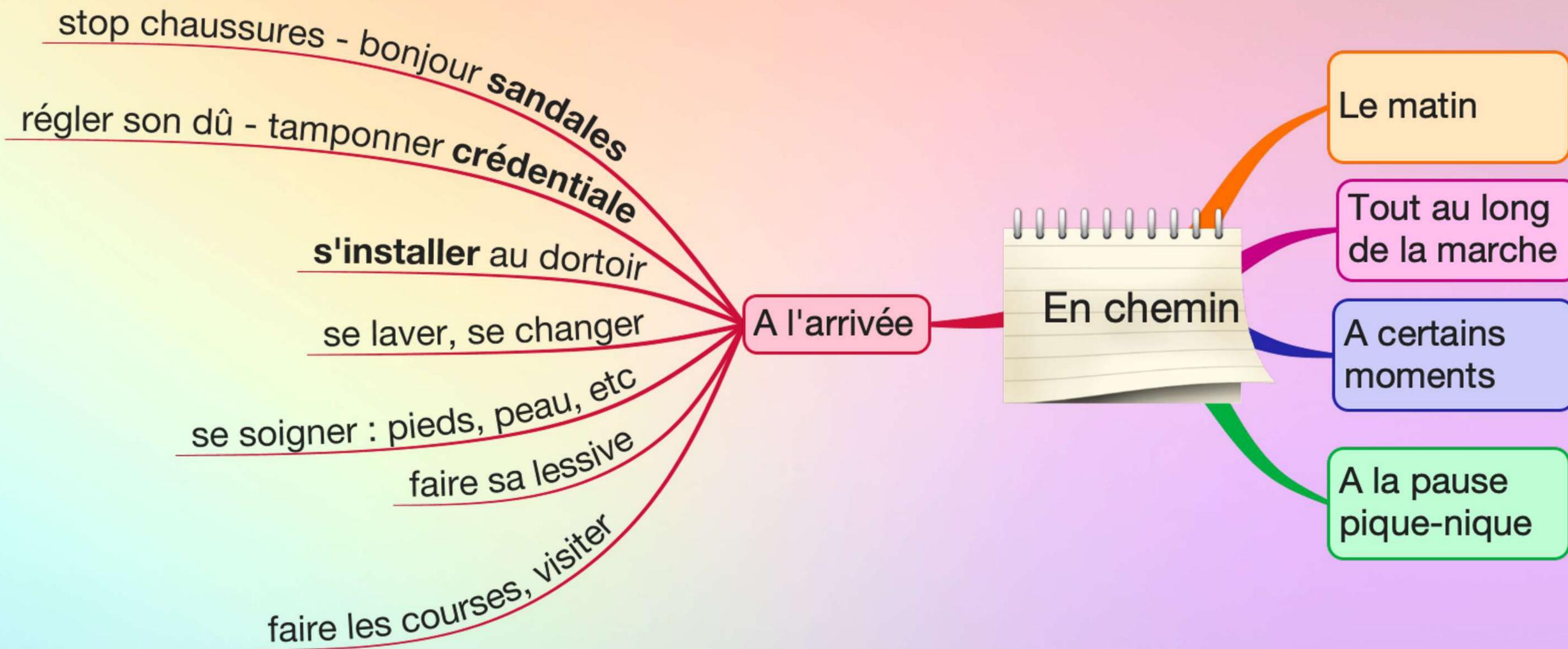
# PETITE PELLE ... que j'appelle "Pelle AKK" - 17g 17cm



<https://www.arklight-design.com/thetentlab-the-deuce-2-c2x34973953>

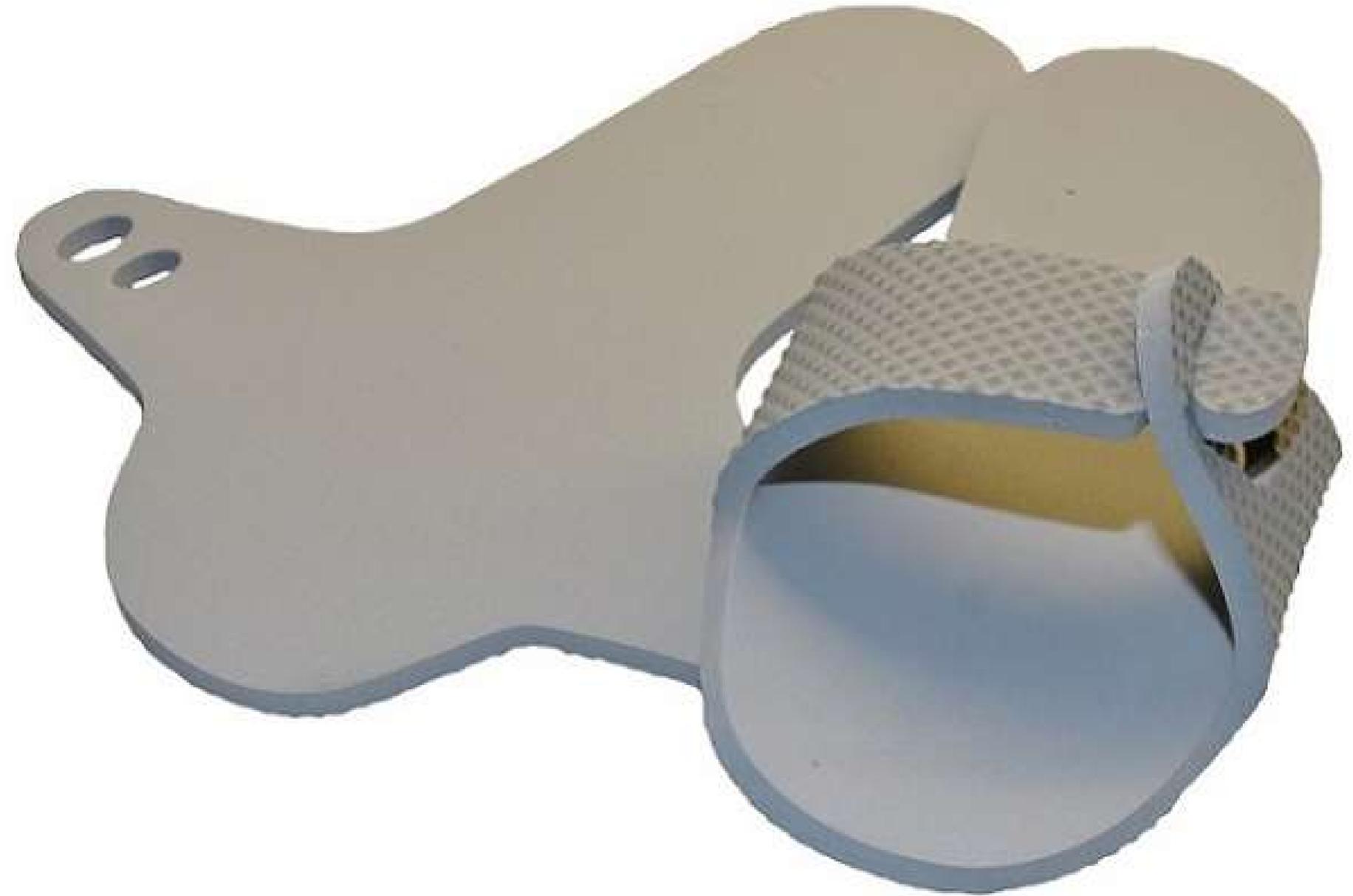


**UNE SIMPLE TOILE PLASTIQUE, en guise de nappe de pique-nique**

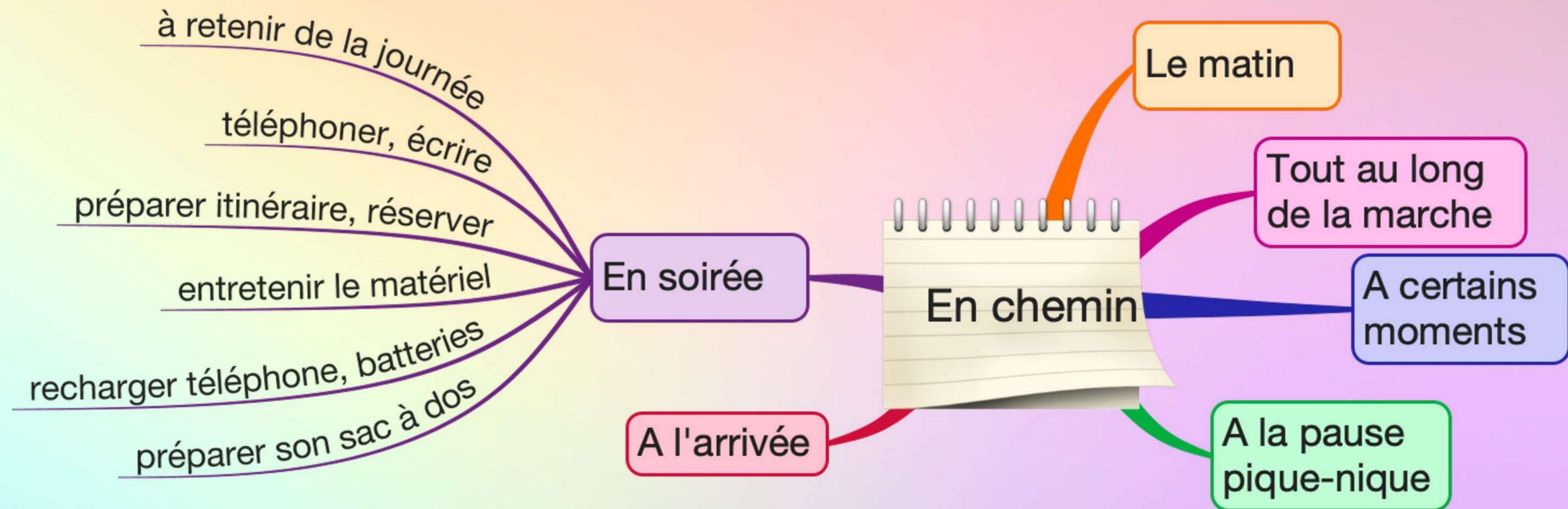


**QUELQUES TÂCHES SUCCESSIVES, en commençant par enlever ses chaussures**

**MULES, 2 tailles, ultra-légères : 45 ou 52g 4,50€**



<https://www.arklight-design.com/arklight-design-les-mules-40-44-gris-c2x30575955>

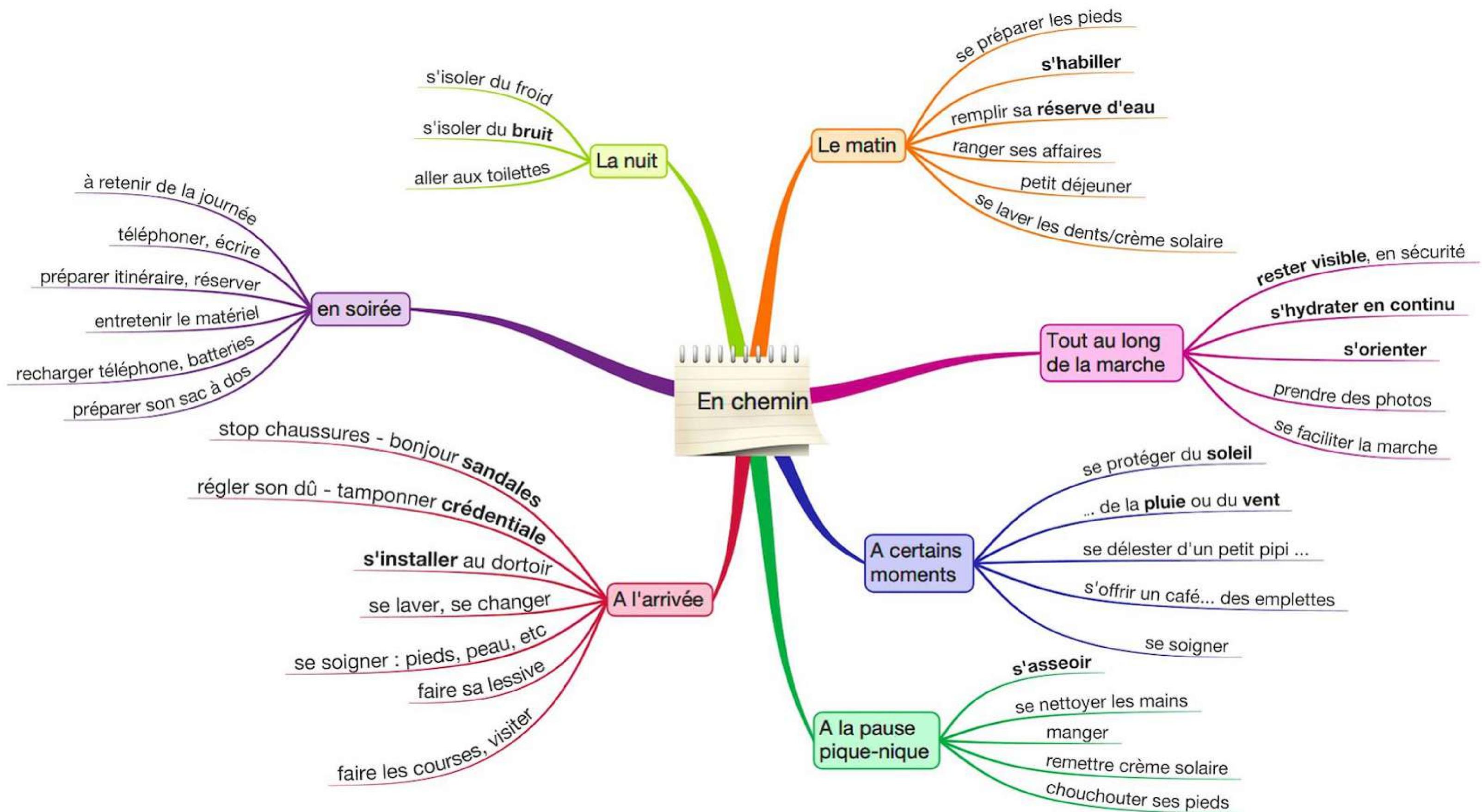


**UNE ASTUCE : la multiprise avec le chargeur de téléphone**



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

**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** (≈ 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 7,6 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/](http://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/](http://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/](http://www.randonner-malin.com/conseils-pratiques-pour-le-pelerinage-vers-saint-jacques-de-compostelle-partie-1/)  
[... -partie-2/](http://www.randonner-malin.com/conseils-pratiques-pour-le-pelerinage-vers-saint-jacques-de-compostelle-partie-2/)  
[... -partie-3/](http://www.randonner-malin.com/conseils-pratiques-pour-le-pelerinage-vers-saint-jacques-de-compostelle-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/>
- Site Arklight, spécialisé dans la vente de matériel léger (créé en 2007 par Pierre Dumay, ancien de la M.U.L.) : [www.arklight-design.com](http://www.arklight-design.com)

Pour découvrir les PRODUITS et leurs CARACTERISTIQUES :

- Au Vieux Campeur, généraliste : [www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr) où je trouve mes "Sacansac"
- Osprey, fabricant de sacs à dos : [www.ospreyeurope.com/fr\\_fr](http://www.ospreyeurope.com/fr_fr) où il existe des variantes de "Sacansac" (disponibles à MounterA)  
[https://www.ospreyeurope.com/shop/fr\\_fr/accessories/ultralight-cube-series](https://www.ospreyeurope.com/shop/fr_fr/accessories/ultralight-cube-series)



MERCI DE  
VOTRE  
ATTENTION

VINCENT ET MICHELLE