Quoi mettre dans mon sac ? Indications et conseil pour voyager léger

Choisir un sac à dos de randonnée:

de 35 à 40 litres
Poids total: la règle la plus confortable est de ne pas dépasser 15% de son propre poids

Pour marcher:

- chaussures de rando déjà utilisées (faites à ton pied)
- sandales pour le soir
- Bâtons de marche (aident grandement lors d'itinérance)

Pour le dodo:

- duvet léger (600/700g max)
- Bouchons d'oreilles
- Tenue de nuit

Quels vêtements?:

la règle est généralement une tenue pour la journée, une tenue pour le soir. On lave sa tenue de rando le soir pour que ce soit sec le lendemain matin.

- 2 à 3 t-shirts (matière technique: sèche bcp plus vite)
- 1 pantalon léger et confortable pour le soir
- 1 short / 1 legging
- 1 pull type polaire
- 1 foulard ou tour de cou
- 3 sous-vêtements (type technique pour que ça sèche rapidement)
- 2 à 3 paires de chaussettes (avec lesquelles tu as déjà marché dans tes chaussures de rando)

Trousse de toilette:

la plus basique possible

- Brosse à dent
- petit tube de dentifrice de voyage
- petit savon (tu peux même couper ton savon en 2 deux) ou petit gel douche
- Petit shampoing (mettre quelques doses dans un flacon spécial voyage)
- 1 serviette ultra légère type microfibre .

Hélène Bodeau
EI - Sophrologue à Bordeaux
Siret: 898 409 735 00039

Quoi mettre dans mon sac ? Indications et conseil pour voyager léger

Laver ton linge:

oui, parfois il n'y a pas de lave-linge à disposition.
Quelques doses de lessive dans un sac plastique ou 1 bout de savon dédié pour au moins laver ton t-shirt et tes dessous.

Météo:

- prévoir poncho et protège sac pour la pluie
- Coupe-vent léger
- Lunettes de soleil
- crème solaire
- Chapeau

Manger / boire:

- Gourde ou poche à eau 1.5l / 2l
- barres de céréales / fruits sec / graines ...

Pharmacie:

- pansements
- traitements si tu en as un
- fil, aiguille, désinfectant si ampoules
- Gel massant ou baume du tigre pour les pieds après la marche
- Mouchoirs en papier

Moyen de paiement et autres:

- Carte bancaire
- Espèces (prévoir au moins 100 / 150€ (certains établissements ne prennent que du cash)
- Carte d'identité
- Carte vitale / mutuelle / assurance voyage

Petits plus:

- 1 carnet / 1 stylo
- 1 livre (léger)
- téléphone / chargeur / batterie externe
- lampe de poche
- Crédentiale

Hélène Badeau
EI - Sophrologue à Bordeaux
Siret: 898 409 735 00039