

## Le contenu du sac...

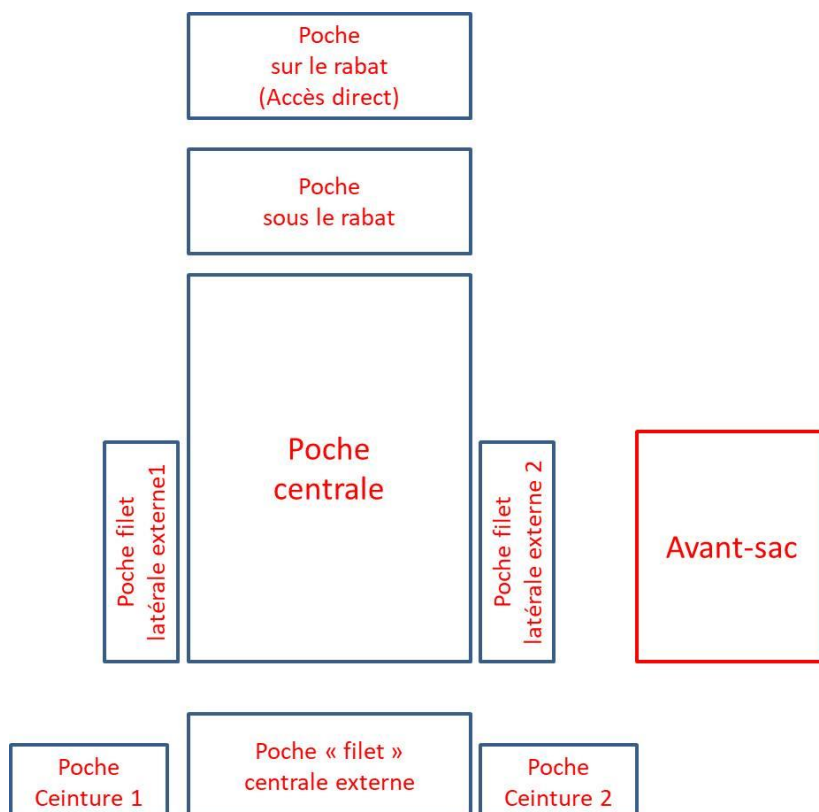
Vaste sujet. Ne rien oublier. Ne rien avoir en trop. Là est la seule règle. Sur 80 % du poids, vous ne pourrez pas faire grand-chose : le poids du sac vide, l'eau, la nourriture, les vêtements ... Mieux vaut un sac bien acheté et bien réglé qui vous aidera à supporter le poids que de ... raccourcir le manche de votre brosse à dents ! Reportez-vous à l'article sur le portage qui vous dit tout.

Voici une proposition de liste : faites votre marché ! Prenez, écarterez, faites la vôtre et faites-la évoluer au cours du temps. N'oubliez pas qu'il est toujours possible de s'arrêter à une poste pour renvoyer de l'excédent ou de compléter en chemin par ce qui est devenu nécessaire.

### Le Sac. Son organisation.

Avant de parler du contenu, parlons des contenants et listons-les. Il est possible que votre sac dispose de plus de contenants. Vous avez ci-après la version de base, avec l'avant-sac toutefois, tellement pratique.

**Remarque importante de sécurité en cas de vol ou de perte :** mettez les clés de votre domicile au fond de votre sac à dos sans aucune mention. Rien, dans votre sac à dos, ne doit permettre à un quidam de découvrir ou le nom, ou l'adresse du propriétaire. Accrochez sur votre sac à dos une étiquette (obligatoire dans les trains) avec une adresse amie et sans prénom. Ajoutez-y votre N° de téléphone portable. La messagerie vocale de votre portable ne devra donner alors que votre prénom. A l'inverse, ne mettez pas vos clés de votre domicile dans votre avant-sac, mais cela est une évidence. Vous pouvez aussi laisser vos clés à des voisins de confiance.



## La poche centrale.

Les éléments listés ci-dessous sont classés en partant du haut du sac pour aller vers le bas du sac. A vous d'ajuster ce classement : par exemple, si le temps est beau, reléguez vos affaires de pluie au fond du sac :

### 1 paire de claquettes de piscine dans une poche en tissu (à chaque pause, n'hésitez pas à les enfiler).

- Pourquoi « de piscine » ? parce que vous prenez vos douches en claquette, quel que soit l'endroit. Vous éviterez ainsi des infections de la plante des pieds qui pourraient vous conduire à l'hôpital (vécu par un ami sur Saint-Jacques). D'une façon générale, ne jamais poser vos pieds nus sur le sol. Ils vous sont essentiels.

### Sac garde-manger en tissu avec cordon de serrage et stoppeur

Quelques suggestions (pour ne pas mourir de faim un jour férié !) mais pas plus :

- Désinfectant mains
- Couteau type Opinel, léger, petit prix et sûr.
- Cuillère
- Sacs poubelles 20 litres
- Sacs congélation
- Pincettes à papier pour bien fermer les sacs
- Sachets de café, thé et sucre
- Barquettes de confiture
- Pain boule dense
- Viande séchée type saucisson (marque Saint Agaune par exemple)
- Boîte à fromage sec type comté
- Boîte à chocolat (à oublier par temps de canicule)
- Gâteaux secs de marche (marques Bjorg ou Gerblé par exemple)

### Sac veste thermique à manches longues, avec poche pectorale et deux poches latérales, les 3 zippées (capuche possible)

### Sac de pluie

- Pantalon de pluie
- Cape de pluie (cf. article En chemin « sous la pluie »)
- Surchaussures (cf. article pieds-chaussures)

### Trousse à pharmacie

- Briquet de désinfection
- Sparadrap
- Elastoplast
- Pansements pour petites coupures.
- Pansements pour ampoules type Compeed (cf. article sur les soins de santé)
- Plaque de protection ampoules à découper Epitact (cf. article sur les soins de santé)
- Biseptine de désinfection en sachet
- Eosine cicatrisant et asséchant en dosette
- Seringues jetables pour injecter l'éosine sous l'ampoule (cf. article sur les soins de santé)
- Paracétamol
- Baume St Bernard (fatigue musculaire)
- Crème Voltarène 2 % anti-inflammatoire
- Oméprazole (anti-acide)
- Comprimés anti-inflammatoire type Voltarène
- Pince à tique
- Ciseaux 10 cm, droits et à bouts pointus
- Pince à épiler
- Grosses épingles à nourrice
- Couverture de survie
- Bande cheville/genou

### Trousse d'accessoires

- Cordelette à linge (6 m minimum car vos points d'accroche peuvent être éloignés)
- Embouts de rechange pour bâtons
- Ecouteurs Bluetooth
- Chargeurs et cordons pour smartphone et autres matériels électroniques.
- Mini-trousse de couture
- 10 élastiques
- Clés maison sans adresse
- Mini-pinces à papier (servent d'épingles à linge et résistent au vent)
- Petite brosse à chaussures
- Cordelette de séchage du linge sur le sac, notamment les chaussettes avec pinces à papier (cf. article sur le portage)

### Trousse de toilette

En plus de l'évidence, voici quelques éléments complémentaires :

- Râpe à corne (ne jamais laisser la corne s'installer sous vos pieds sous peine d'ampoules)
- Dentifrice Arthrodont (cette marque disponible en pharmacie propose de petits modèles)
- Crème à raser Avène (petit modèle bleu marine en pharmacie)
- Rasoirs jetables
- Savon solide douche et shampoing avec boîtier étanche (moins lourd que du gel)

### Sac de vêtements en tissu avec cordon de serrage et stoppeur, y compris ce que vous avez sur vous en journée.

Ou alors une simple poche en plastique

- 2 shorts de marche légers (et amples pour monter les marches du GR34 !) avec 2 poches latérales
- 1 pantalon long avec jambes amovibles
- 2 maillots de marche à manche courte de couleur voyante. Le second vous sert pour le soir, la nuit et le lendemain.
- 1 paire de manchettes ; très pratique car léger, se met et se retire très facilement. Evitez de sortir la veste thermique.
- 2 paires de stop-tout (cf. article pieds-chaussures)
- 1 paire de socquettes légères
- 2 paires de chaussettes de marche
- Sachets de mouchoirs papier (sert à tout – ne pas lésiner sur la quantité !)

Nota : les vêtements ne sont pas pliés mais roulés.

### Sac de nuit en tissu avec cordon de serrage et stoppeur ( un sac plastique peut aussi convenir )

- 1 caleçon de nuit
- Lampe frontale
- Boules Quies en cire. Attention : si cela vous est pénible, entraînez-vous avant car la qualité de votre sommeil en dépend.
- Serviette microfibrés
- Masque nuit
- Taie d'oreiller en soie (optionnel suivant votre type d'hébergement)

### Sac de couchage ou drap de couchage (optionnel suivant votre type d'hébergement)

Nota : consultez l'article qui vous donne le patron d'un sac de couchage fait maison avec poche pour l'oreiller.

Le drap de couchage est très utile en gîte de camping type caravane, mobil home ou bungalow ou en hébergement communal.

## Poches filet latérales externes

- 2 gourdes de 75 cl

## Poche filet centrale externe

- Casquette avec couvre-nuque amovible. Extérieur **clair** et dessous de visière **sombre**, essentiel pour la protection des yeux. Casquette difficile à trouver. J'ai fini par coudre moi-même un dessous de visière bleu marine par-dessus l'autre.
- 1 paire de chaussettes de marche (par temps de canicule, changez de chaussettes toutes les 2 heures)

## Poche ceinture n° 1 et 2

- Pommade Nok
- Talc

## Poche sur le rabat

- Poche à glace (utile pour calmer les tendinites, se trouve en pharmacie. On trouve de la glace partout ...)
- Lunettes de soleil avec cordon dans leur étui
- Crème solaire
- Papier toilette
- Bretelle avant-sac
- Oreiller gonflable, utile pour votre sieste du midi : à l'ombre, allongé sur votre tapis de sol, sac à dos sous les genoux ...
- Plastique de sol (pour s'asseoir n'importe où quand tout est trempé)

## Poche sous le rabat

- Créanciale
- Papiers, guide du chemin

## Arrimé sur le sac

- Parasol-parapluie mains libres. Cf. article « Marcher sous la canicule ».
- Tapis de sol sanglé en bas de votre sac. Cf. article sur le portage.
- Une paire de bâtons avec embouts en caoutchouc. Cf. article sur les bâtons.

## Aux pieds

- Chaussures de marche
- Semelles orthopédiques couvertes de cuir d'agneau (évite ampoules et échauffements)

PS : 2 paires de chaussettes et 2 paires de stop-tout sont citées dans la liste « Vêtements ».

La troisième paire de chaussettes est dans la poche « filet ». En cas de canicule, en changer toutes les deux heures.

## Avant- SAC

- 1 gourde 75 cl
- Smartphone
- Crayon bille rétractable
- Lunettes de vue (senior)
- Sac de course (très léger, vous permet de ressortir de l'épicerie sans avoir à retirer votre sac à dos)
- Mini-crème solaire
- Carnet de route – une feuille = une journée.
- Chéquier
- Porte-cartes avec :
  - a. Carte vitale
  - b. Carte complémentaire de santé
  - c. Carte d'identité
  - d. Permis de conduire
  - e. Argent liquide complémentaire
- Porte-monnaie avec :
  - a. Argent liquide
  - b. Carte bancaire
- Appareil photo compact (si vous craignez pour votre smartphone : chute, pluie ou en difficulté si faible luminosité)
- Sporténine et Pâtes de fruit (Gerblé par exemple)

**Que faire si le poids du sac vous est insupportable ?**

Si vous marchez en couple, voire en groupe, mutualisez les équipements communs. Marchant avec mon épouse, je porte ainsi la nourriture, la trousse d'accessoires et la trousse à pharmacie. Nous n'avons qu'une seule règle : arriver au gîte avec le même niveau de fatigue. La solidarité est réciproque.