

Équipement

Partir léger doit être une des premières préoccupations

L'erreur commise par beaucoup de gens est de vouloir apporter trop de matériel. Lors de la préparation de votre sac à dos, partir léger doit être une des premières préoccupations (pas plus de 10 % du poids du marcheur; maximum de 15 livres ou 7 kg pour les femmes et de 20 livres ou 9 kg pour les hommes). Une à deux semaines avant le départ, entraînez-vous avec votre sac à dos. Pesez-le et retirez du bagage tout ce qui est inutile, il y en a toujours trop.

Le plus important, c'est le choix des bas (éviter le coton) et des chaussures de marche. On doit les porter régulièrement au moins six mois à l'avance, afin de bien les former (les casser, dans les termes du randonneur) pour éviter tout désagrément.

Matériel

- Sac à dos (maximum 36 litres pour les femmes et 44 litres pour les hommes)
- Protège sac pour la pluie
- Bâtons de marche + embouts de rechange
- Sac de couchage (ou drap d'auberge) et taie d'oreiller
- Gourde ou système d'hydratation sac à dos
- Sac de taille

Vêtements

- 1 paire de soulier ou bottes de marche
- 1 paire de sandales de caoutchouc pour la douche
- 1 poncho imperméable ou veste de pluie
- 1 veste en laine polaire
- 2 sacs de rangement en filet pour mieux regrouper les articles
- 1 paire de lunettes pour la vue
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 Bandeau (Buff)
- 1 Chemise / chemisier
- 3 paires de bas en laine mérinos
- 3 sous-vêtements
- 2 t-shirts à manches courtes
- 1 pull à manches longues
- 2 paires de pantalons longs convertibles en short
- 1 coupe-vent
- 1 chapeau / casquette

Documents

- Carte d'assurance maladie
- Argent comptant, carte de crédit, carte de débit
- Carnet du pèlerin
- Guide de marche
- Carnet de notes et crayon

Affaires de toilette

- Trousse de toilette
- Savon 3 en 1
- Brosse à dents et dentifrice
- Soie dentaire
- Pince à cils
- Anti sudorifique
- Coupe ongles
- Serviette micro fibre
- Bouchons d'oreilles
- Coton tiges
- Papier-mouchoir
- Papier de toilette

Sécurité

- Sifflet
- Trousse de premiers soins
- Médicaments (si nécessaire)
- Myoflex ou Voltarene en crème
- Ciseaux
- Pansements
- Hypafix
- Aiguille, fil blanc et désinfectant

Manger

- Canif style couteau suisse
- Assiette / Cuillère / fourchette
- Verre pliable
- Barres énergétiques
- Noix et fruits secs

Électronique

- Appareil photo
- Téléphone cellulaire + fils et recharges
- Batterie de secours (facultatif)

Divers

- Pochette étanche pour protéger le matériel contre la pluie (Ziploc)
- Ficelle, ruban adhésif en toile (Duct tape)
- Sac de magasinage
- Corde à linge avec mousquetons + pinces à linge
- Lampe frontale
- Crème hydratante
- Comprimés anti douleur
- Comprimés anti diarrhée
- Épingles de sûreté
- Crème solaire, chasse-moustique
- Pince à tiques (facultatif)