**SAC A DOS**

**Recommandations & Liste indicative pour voyager léger**

**Règle** : **pas plus de 15% de son poids**

**Ex** : pour une personne pesant 55kg le poids du sac à dos idéal est de 8kg250 max

**✔Capacité du sac à dos** : 40-50L

**✔Pour marcher** : sandales pour le soir au gite (à accrocher en dehors du sac à dos) – chaussures de randonnées qui tiennent la cheville et avec lesquelles vous avez déjà marché ! et….se couper les ongles des pieds avant de partir – bâtons de marche si vous êtes habituées à marcher avec

**✔Pour dormir** : un duvet ultra léger (600g) ou un sac à viande – chemise de nuit – bouchons à oreille

**✔Pour se laver** : 1 serviette ultra légère (type piscine) – trousse toilette (brosse à dent pliable, petit tube de dentifrice qui se vend en pharmacie, petit gel douche et petit shampoing ou gros savons pour se laver et laver ses affaires)

**✔Pour laver ses affaires** : pour alléger le sac à dos on lave ses affaires tous les jours ou tous les 2 jours – un peu de lessive en poudre dans une poche plastique – 4 pinces à linge

**✔Pour se vêtir** : 1 pantalon long léger pour le soir – 1 pull chaud – 1 pull léger de rando facile à sécher (type synthétique) – 3 tees shirts de rando faciles à sécher en synthétique (dont 1 sur vous) – 2 shorts (dont 1 sur vous) – 3 culottes (dont 1 sur vous) – 3 paires de chaussettes (dont 1 sur vous)

**✔Pour la pluie & coupe-vent** : 1 écharpe (pour le matin et s’il y a du vent) – 1 poncho assez long pour bien recouvrir le sac à dos qui fera office aussi de coupe de vent même si il ne pleut pas !

**✔Pour le soleil** : lunettes de soleil, chapeau, crème solaire

**✔Pharmacie** : compeed, pansements, crème ou gel massant pour les pieds le soir, fil et aiguille pour les ampoules

**✔Pour se nourrir** : 1 gourde de 1L ou 1.5L – barres de céréales et/ou graines oléagineuses et /ou fruits secs (pour les 1ers jours)

**✔Autres :** paquet de mouchoirs en papier – pour le papier toilette pour la journée (on en prend le matin au gîte avant de partir) – carnet et stylo – livre de poche – 1 coquille (si vous sentez l’appel) – crédenciale (à acheter au Puy en Velay à l’abbaye le matin du départ) – téléphone et chargeur

**✔Moyens de paiement & papiers identité** : chèques et espèces (partir avec 100€ en espèce) – CB – CI ou passeport – carte vitale – carte groupe sanguin – carte mutuelle – carte assurance