

ELEMENTS PRECONISES A EMPORTER et répartition possible pour le portage entre les sacs et, ou, les personnes

Eléments	Sur soi	Sac à dos	ou Sac ventral	ou Banane ou Besace	à répartir pour les couples
<u>Vêtements</u>					
- 2 pantalons-short légers	1	1			
- 3 slips	1	2			
- 3 tee-shirt dont 1 manches longues(1)	1	2			
- 3 paires de chaussettes	1	2			
- 2 vêtements chauds(1)	1	1			
<u>Pour la pluie</u> (voir mantelet)					
- veste avec capuche intégrée de type gore tex (1)		1			
- pantalon de type gore tex		1			
<u>Pour la nuit</u>					
- une tenue légère (facultatif)		1			
- duvet léger (mi saison)		1			
- sac à viande en soie (été)		1			
- boules Quiès (facultatif)		1			
<u>Pour la toilette</u>					
- serviette textile moderne (qui sèche vite)		1			
- savon de Marseille (lessive et toilette)		1			X
- brosse à dents , dentifrice		1			X
- rasoir(facultatif)		1			X
- coupe ongle		1			X
- brosse ou peigne		1			X
- déodorant		1			X
- trousse de toilette		1			X
<u>Pharmacie</u>					
- médicaments personnels (2)		1			X
- paracétamol		1			X
- Crème NOK (anti frottements)		1			X
- Apaisyl (piqûres /facultatif)(3)		1			X
- paire de ciseaux(petite)		1	X	X	X
- compresses stériles(à découper selon besoin)(10 x 10)		3			X
- pansement MEFIX(à découper selon besoin) ou autre		1			X
- plaque Confeel plus (10x10) (pour les ampoules)		2			X
- spray antiseptique ou autre		1			X
- crème solaire		1			X
- boîte pharmacie (4)		1	X	X	X

(1) - cet équipement peut être de type NOVADRY (QUECHUA)(1)(2)(3)
 - d'autres marques ont également le même système, ODLO, par exemple. L'avantage de ce système : il est complet et évite d'emporter polaire ou pull qui sont encombrants. Nous préconisons au moins 2 vêtements car il en faut toujours 1 de sec.

(2) - à prendre pour la durée de la pérégrination. Ne pas oublier les ordonnances pour les médicaments spécifiques. Faire le point à St Jean Pied de Port, avant de passer la frontière.
 - on trouve tout le long du chemin y compris en Espagne, pratiquement toutes les spécialités, il n'y a donc pas lieu de s'encombrer.
 - faire le point avec votre médecin et votre pharmacien avant de partir.

(3) - les tubes de pommades ne sont pas légers, il faut donc veiller à avoir le strict minimum.

(4) - une boîte plastique est conseillée pour y mettre toute la pharmacie. Ce n'est pas lourd et c'est pratique. Dans le sac, elle sera rangée dans la poche supérieure, pour y accéder rapidement.

Important : pour éviter l'humidité : tout doit être placé dans des sacs plastiques ou étui.

Eléments préconisés à emporter et répartition possible pour le portage entre les sacs et, ou, les personnes

Eléments	Sur soi	Sac à dos, ou Sac ventral ou Banane ou Besace			à répartir pour les couples
<u>Autres éléments</u>					
- épingles à nourrice		4			X
- pinces à linge		6			X
- tongs ou sandales très légères (pour le soir)		1			
- chapeau	1				
- nécessaire de couture		1			X
- briquet(pour stériliser les aiguilles pour percer les ampoules)		1			X
- couteau multifonction		1	X	X	
- lunettes de vue	1				
- lunettes de vue de rechange(facultatif)		1			
- lunettes de soleil		1	X	X	
- lampe de poche		1			X
- stylo, carnet de route (facultatif)		1	X	X	X
- sacs plastiques de rechange		4			X
- mouchoirs papier	X	X	X	X	X
- eau		X	X		X
- nourriture (5)		X	X	X	X
- gants (selon saison)(facultatif)	X	X			
- couverture de survie		X			X
- affaires féminines		X			
- appareil photos (facultatif) + cartes+piles ou chargeur portable + chargeur (facultatif) (code EMEI)	X			X	X
- boussole		X	X	X	X
- bâtons de marche : 1 ou 2	X	X			

- (5) - casse-croûte du midi (ou plus selon jours fériés)
- avoir toujours un quignon de pain dans son sac pour les fringales.

Important : pour éviter l'humidité : tout doit être placé dans des sacs plastiques ou étui.