



## CE QUE TU NE PEUX PAS LAISSER À LA MAISON

Choses dont tu vas avoir besoin et que tu ne trouves pas sur le Chemin

Dans notre sac-à-dos, **nous emmènerons les choses basiques et indispensables**, sans le surcharger:

- Des espadrilles, des sandales ou des chaussures de sport pour les moments de repos
- Des bottes
- Des sous-vêtements et des chaussettes en coton sans couture et en laine
- Quelques pantalons
- Quelques tee-shirts
- Quelques sweats ou pulls
- Un chapeau, une casquette ou un bonnet
- Un sac de couchage
- Du papier toilette et des mouchoirs en papier
- Une gourde
- De la crème solaire de haute protection
- Une petite trousse de secours basique: pansements, compresses en gel, pinces à épiler, aiguilles hypodermiques, mercurochrome ou similaire, analgésiques et anti-inflammatoires
- Il est important de prendre nos documents d'identité et emporter les cartes de crédit, étant donné qu'il n'est pas judicieux d'avoir beaucoup d'argent en espèce sur soi.
- Le téléphone portable et le chargeur
- La coquille Saint-Jacques du pèlerin

Comme éléments optionnels, qui peuvent être pratiques, on peut emporter les suivants:

- Des boules quies
- Une lampe de poche
- Un maillot de bain
- Un bandana
- De la vaisselle basique
- Du détergent
- Un briquet

## Équipement personnel recommandé

Peu de vêtements, adaptés à la saison de notre marche, avec des tissus isolants, des chapeaux ou bonnets tout au long de l'année (que ce soit pour le soleil ou pour le froid) et un bâton.

Les vêtements doivent s'adapter aux **conditions climatologiques de l'époque** choisie pour faire le **Chemin** et des différentes zones géographiques par où l'on va passer. Un facteur important à prendre en compte est que beaucoup d'étapes se feront dans des zones montagneuses, à une altitude proche des mille mètres au-dessus du niveau de la mer.

On ne doit pas emporter une grande quantité de couche de vêtements, le plus important est que ce soient des **tissus isolants des changements thermiques** de l'extérieur, capables de maintenir une fine couche d'air chaud entre les vêtements et la peau, pour ne pas produire de perte de chaleur. Surtout en été, on doit opter pour des vêtements qui facilitent la transpiration, et on doit aussi incorporer quelques vêtements imperméables, quelle que soit l'époque de l'année à laquelle se fait le **Chemin**.

Étant donné que dans la majeure partie des étapes, on sera exposé à la lumière directe du soleil, il sera nécessaire de porter des bonnets, des chapeaux ou des casquettes qui éviteront les insulations, les hyperthermies, etc. En hiver, un bonnet nous protégera du froid dans les zones spécialement hautes.

Un élément auxiliaire qui constitue une grande aide, surtout sur des terrains caillouteux, c'est le bâton qui, de plus, caractérise le pèlerin.