



Liste d'équipement

À titre indicatif, voici l'inventaire inspiré du matériel utilisé par Bernard Houle lors de son pèlerinage de 1600 km. Le texte a été reproduit du livre *1600 kilomètres à pied* avec la permission de l'auteur. Bien sûr, libre à vous d'adapter votre équipement à vos besoins. Il y a probablement autant de façon de faire son bagage qu'il y a de pèlerin! Mais souvenez-vous que le poids est votre pire ennemi!

■ Sac à dos

En choisir un de taille moyenne (40 à 50 litres). Le modèle de type "valise" s'avère plus pratique que ceux qui sont conçus pour un remplissage par le haut seulement, car il offre un accès rapide à tout l'inventaire qui se trouve dans le sac. S'assurer de regrouper les divers articles dans des sacs de plastique transparents. C'est beaucoup plus pratique.

■ Contenu du sac:

- 2 ensembles: short, chemisette, slip, sous-bas, bas matelés. Utiliser des articles qui sèchent rapidement après l'exercice de la lessive quotidienne.
- 1 chandail molletonné
- 1 camisole à manche longue
- 1 gilet à manches courtes (t-shirt)
- 1 anorak
- 1 pantalon long (cargo et léger)
- 1 paire de gants de laine (selon la saison)
- 1 poncho (modèle pouvant recouvrir le sac à dos)
- 1 paire de guêtres imperméables (facultatives)
- 1 serviette et 1 débarbouillette (gant de toilette)
- 1 sac de couchage (ne pas dépasser 1 kg max)
- 1 cuillère, 1 fourchette et 1 tasse en matière plastique
- 1 rouleau de papier hygiénique
- 1 paire de sandales (léger pour le soir)
- 1 sac contenant les articles de toilette (prévoir un savon tout usage de type *Camsuds*)
- 1 sac contenant une corde à linge, pinces à linge et quelques épingles de sûreté (pour suspendre la lessive sur le sac à dos si nécessaire)

- 1 sac pour la pharmacie (prévoir de petites quantités): aspirine (ou Motrin), Immodium, Voltaren, pansements, toile Moleskine, petite paire de ciseaux, fil et aiguille (pour le drainage des ampoules), alcool en sachets, pince à épiler, bouchons de cire (pour parer aux ronfleurs...)
- 1 petit sac pour les urgences: ficelle, ruban adhésif (Duck Tape), sacs de plastique, fil, aiguilles, boutons
- 1 sac pour la documentation: guides et cartes (choisir de préférence un système à feuilles mobiles qu'on pourra alléger progressivement), dictionnaire espagnol, journal de bord, stylo, crayon.
- 1 lecture (on peut enlever les pages au fur et à la mesure de la lecture. Ça allège!)
- Sac de taille (genre kangourou au besoin)
- Passeport et visa (le cas échéant)
- *credencial*
- Cartes de crédit et de débit; le système Plus offert notamment par les Caisses Desjardins est accessible partout en France et en Espagne; il importe de noter cependant que les numéros personnels d'identification (NIP) ne doivent comporter que des chiffres.
- Cellulaire ou cartes d'appels (facultatif)
- Sifflet (pour signaler sa présence en cas d'urgence). Certains sacs à dos ont une attache qui peut servir de sifflet.
- Mouchoirs de papier
- Crème solaire
- Canif

■ Les incontournables

- 1 gourde (suspendu à la taille, pour être constamment accessible)
- 1 appareil photo
- 2 bâtons de marche
- 1 chapeau à large bord (pour une meilleure protection contre le soleil)
- 1 paire de souliers de marche (de préférence à des chaussures hautes) avec lesquels on s'est entraîné; choisir un modèle doté de semelles de type Vibram
- 1 paire de verres fumés
- 1 montre-bracelet avec fonctions multiples (chronomètre, calendrier)
- 1 lampe frontale