

la fiche « TYPIQUE » est conçue pour un randonneur ITINERANT , randonnée de 7 à 25 étapes n'utilisant ni transport de bagages, ni voiture accompagnatrice
En France ou Espagne , en AVRIL MAI JUIN ou SEPTEMBRE OCTOBRE.
Et couchant chaque nuit dans des gîtes, refuges , bungalows loués.

L'ennemi du randonneur est le POIDS , et l'on doit donc sélectionner les objets de faible poids, et ne s'encombrer d'aucun objet de notre vie habituelle bourgeoise et civilisée, inutile ou très peu utile en randonnée.

Celui qui fait du « Trans-bagages » n'est presque pas limité par le poids , et peut donc emporter beaucoup plus de choses

Celui qui CAMPE doit se surcharger par les matériels indispensables au camping :

- ** tente , tapis de sol , matelas mousse , sac de couchage suffisamment chaud.
- ** matériel de cuisine , réchaud à gaz , et beaucoup plus de nourriture que le randonneur en gîte
- ** une réserve d'eau (pour cuisiner, pour la toilette)
- ** et un peu plus de vêtements de rechange (s'il pleut fréquemment)
- ** et s'il fait du camping sauvage, pas de prise électrique pour recharger ses Smartphones !!!

Celui qui fait de petites randonnées en boucle, avec point d'attache chaque soir , n'aura que ses affaires de la journée dans son sac, grosso modo 4 à 6 kgs , donc aucune contrainte.

GAGNER DU POIDS SUR LES VETEMENTS :

- * n'avoir que des vêtements en tissu « technique » , très légers et qui en plus sèchent rapidement
- * proscrire les pantalons en JEAN , coton pur, qui, outre le poids, sèchent très lentement
- * idem , pour les tee-shirts ou chemises , prendre des vêtements en polyester ou mélange, et pas en coton pur ;
- * n'emportez pas votre garde-robe ,costumes, vestes de ville , robes , etc : on ne va pas au bal !!!
- * pas de pull-over en laine : très lourd , et si ça se mouille, vous l'aurez mouillé toute la randonnée

CHAUSSURES

Une paire de chaussures de marche en fonction du terrain (montagne ou plaine), et des vos préférences (rigidité, souplesse, amorti) et une paire de chaussures de détente , suffisamment légères car elles seront dans le sac à dos.

ce peut être des tongs , des sabots plastiques, des nus-pieds, des espadrilles , etc ...

Mais à étudier en fonction de l'aspect pratique :

- * pouvoir aller à la douche avec
- * faire un KM pour aller à la superette ou au restaurant du village
- * être utilisable en intérieur chez l' hôte
- * en urgence, pouvoir marcher avec si vos chaussures principales vous font très mal (ampoules)

TROUSSE DE TOILETTE :

- * proscrire les gros conditionnements
- * transvasez dans de tous petits flacons (EN PLASTIQUE , pas en Verre) les doses utiles.
- pour le shampoing (8 ml suffisent amplement par jour, et vous pouvez espacer les lavages)
- pour le dentifrice (un 1/2 tube de 125ml fait facilement 3 semaines)
- préférez un savon de Marseille à de gros flacons de gel-Douche

faire attention : dans le sac à dos , un flacon mal rebouché, ou mis en sens inverse , ou qui est percé , alors c'est la catastrophe !

Même si les campagnes deviennent des déserts, pensez que vous pouvez vous réapprovisionner quand même en route.

NOURRITURE

- * avoir toujours un peu de nourriture énergétique :
 - barre de céréales, abricots ou raisins secs (ou figues ou dattes ou pruneaux)
 - chocolat ou confiserie (pâte de fruit)
- * le problème essentiel est pour le randonneur solitaire, le commerce ne vend que des conditionnements par 2 ou 4 ou grosse quantité.
 - beurre par 250gr minimum , huile et vinaigre au litre, yaourts par 4 , Lait au litre (1/2L quelquefois) ,
 - même le plus petit paquet de PATES vous fera au moins 2 ou 3 repas !

TROUSSE MÉDICALE

Le problème le plus universel , ce sont les AMPOULES aux pieds.

Perso, je ne conseille pas les Compseed, très chers , et il faut avoir toutes les tailles, et ça ne convient pas aux zones très courbes ; Je préfère beaucoup les pansements tout prêts, en rouleau à découper, ou du sparadrap ou je rajoute du tulle.

Une ampoule (« Cloque » en Québécois) doit se traiter dès apparition, et être percée pour évacuer le jus.

- ⇒ a vous de choisir votre technique ; moi c'est radical : je coupe aux ciseaux ou je perce au couteau !
- ⇒ ensuite, je dis qu'il faut l'assécher , avec une poudre antiseptique ou un produit genre mercurochrome.

Pour les blessures , il est très difficile de prévoir , je préconise simplement d'avoir un garrot ou simple morceau d'élastique ou corde et ça ne pèse que un ou 2 grammes.

Les craintifs emporteront aussi le Kit ANTI – VENIN de vipère.

En 17 ans de rando, je n'en ai vu que deux vivantes, les autres étaient mortes écrasées sur la route !

Les très prudents emporteront aussi un TIRE – TIQUES , méchantes bestioles qu'on attrape dans les herbes hautes principalement.

Là aussi , perso, je randonne toujours en short, et n'ai pas encore eu cette malchance.

Mon épouse prétend que c'est grâce à ma bonne pilosité !!!

Mais ceux qui craignent cela , et surtout la maladie de LYME, devront surtout ne marcher qu'en pantalon long.

Enfin, dernier désagrément de ces dernières années : les PUNAISES DE LIT

Elles ne sont pas dangereuses, mais alors , ça gratte , ça démange , et ça vous fait plein de points de rougeur.
Il faut s'en remettre aux précautions et bon entretien de vos hébergeurs, ou bien prier, ou emporter du CLAKO

JUSTE EQUILIBRE ENTRE LE POIDS DU SAC ET LA PRUDENCE

A chacun de trouver le bon compromis entre :

- ** emporter un trop plein de vêtements de rechange en cas de pluie, et randonner 15 jours sous un temps doux et ensoleillé, sans aucun pluie ni froid
- ** n'emporter quasiment rien en rechange, ni cape de pluie, avoir un sac très léger (6 à 8 kgs) , et subir deux petites journées continues de pluie , et devoir abandonner la rando car vous êtes humide du bas en haut

J'ai vu un randonneur – campeur sauvage solitaire , allemand , qui ne mangeait que du lyophilisé, qui prenait son eau dans les flaques et la filtrait avec un petit filtre céramique , qui chauffait son repas avec un minuscule réchaud à alcool , son sac ne pesait que 6 kG

Mais il était dans la région des Corbières, il faisait chaud et aucune pluie pendant son séjour. Il avait beaucoup de chance.

J'ai fait quelques étapes avec un Espagnol, lui aussi sac léger de 7 KG , une simple veste de pluie (style K-Way léger non doublé)
Après Toulouse, 3 jours de PLUIE ont eu raison de lui : ABANDON , et retour au bercail !

Ne faites surtout pas d'impasse sur les 2 choses qui ne coutent que peu de poids :

- ** mieux vaut 3 paires de chaussettes que 2 (chaussettes techniques à 10 à 18 € la paire) : simplement 65 grammes de plus.
- ** un tee-shirt à manches longue (Millet par exemple) : simplement 200 gr en plus

Le choix délicat est au niveau des vêtements de PLUIE et de VENT.

- ** un poncho ,même léger (fine épaisseur, enduction minime) , me semble indispensable , à condition de couvrir tout le bonhomme, sac à dos inclus.
Préférer un modèle à ouverture complète , car mettre tout seul un poncho par temps de PLUIE+VENT est quasiment impossible !

Et avoir un modèle qui permet un aération, car le risque est l'humidité intérieure par condensation de votre transpiration.

- ** passer, par temps pluvieux, dans des sentiers étroits remplis d'herbes hautes, vous comprendrez alors l'utilité de bonnes Guêtres.
- ** trouver la bonne combinaison entre votre parka coupe-vent (et ayant plus ou moins une fonction anti – froid)
et votre polaire plus ou moins épaisse

- ** à moins que de marcher les mains dans les poches, prévoir des gants fins (50 grammes) si vent + température basse

SACS PLASTIQUES

Même les meilleurs sacs à dos peuvent humidifier leur contenu par un temps de pluie forte, continue avec vent.

Vous pouvez aussi glisser dans une flaque d'eau, tomber dans le ruisseau à cause d'une passerelle d'équilibriste , glisser sur une pierre branlante dans un petit gué , etc ...

je vous conseille donc de ranger vos affaires dans au moins 3 petits sacs poubelle (de la meilleure qualité) , environ 20 ou 30L chaque
un pour vos affaires de nuit , un pour vos vêtements, un pour la nourriture
