

Cette liste est un guide destiné à suggérer la constitution de l'équipement complet du pèlerin et la composition de son sac. Elle ne se veut pas exhaustive, mais elle est un retour de nombreuses expériences

### Quelques idées générales

Choisir un sac à armatures, le plus léger possible, bien aéré au niveau du dos

Complet, ce sac ne doit pas peser plus de 10 kg pour un homme et 8 kg pour une femme, hors eau et nourriture

Ranger ses affaires : en mettant le plus lourd au fond du sac et toujours dans le même ordre pour retrouver facilement. Seule une paire de sandales ou chaussures légères est à disposer en haut du sac, car il n'est pas rare que des gîtes imposent de laisser à l'entrée les chaussures de randonnée, surtout par mauvais temps.

Quand on remplit son sac, faire la différence entre utile et essentiel.

Utiliser au maximum des sacs de congélation pour envelopper les articles destinés au sac. Il y en a de toutes tailles sont robustes et sont peu bruyants lorsque les autres dorment encore ou déjà. Ils protégeront les affaires d'une éventuelle averse. Marqués au marker, ils aident à ne rien oublier au moment du rangement

Prévoir des destinataires pour réceptionner les éventuels renvois d'affaires (ex : cas où on cherche à alléger son sac)

### Nuit

Sac à viande léger

Pyjama (short)

Sandales ou chaussures légères pour le gîte et pour sortir

Housse polochon (pour faire un polochon avec des vêtements)

Éventuellement tissu à fixer sur le traversin

Une couverture ou un duvet très léger selon saison (Certains gîtes en Espagne n'ont pas de couvertures)

Boîte de boules Quies

Lampe frontale

### Vêtements

Chapeau bords larges repliables

Selon saison, un tour de cou servant de bonnet, ou d'écharpe

Paires chaussettes rando 2 (3 ex selon saison)

Lacets rechange 1 paire (sert aussi de corde à linge)

1 ou 2 T-shirt manches longues (en été, le bras gauche brûle vite)

T-shirt 2 ou 1 ex selon choix précédent

1 paire de chaussures rando

Pantalon rando transformable en short ou corsaire

Pantalon léger pour le gîte et pour sortir

Poncho

Short pouvant servir aussi de pyjama

K way ou blouson GORE TEX selon saison ou région

Sous-vêtements 2 ex

Veste polaire

Selon pantalon rando, paire de guêtres

Gants selon saison

### Toilette Nettoyage

Savon Marseille et sa boîte (pour toilette et lessive)

Gant toilette en micro-fibres

Serviette grand modèle en micro-fibres

Nécessaire à rasage

Déodorant (pas indispensable, mais pensez à vos compagnons)

Shampooing

Dentifrice

Brosse à dents

Peigne

Petite glace

Papier hygiénique

Mouchoirs ou serviettes en papier

Pinces à linge 10. La paire de lacets de secours peut faire office de corde à sécher.

Brosse chaussures

### Accessoires

Épingles de sûreté (indispensable pour faire sécher le linge sur le sac, en marchant)

Fourchette/Cuillère/Gobelet

Couteau suisse ou équivalent

Lunettes soleil

Paire lunettes secours (pour ceux qui en portent)

Téléphone portable (utile mais facultatif)

Chargeur téléphone

Appareil photo (facultatif mais recommandé)

Chargeur appareil photo

Prise secteur multiple deux fiches

Trousse couture

## Equipements

Bâtons de marche selon choix personnel  
Sac à doc 45 l max avec housse imperméable  
Sacs congélation pour emballer chaque article  
Sac porte-cartes à pendre au cou  
Trousse "banane"  
Poche à eau, gourde ou simples bouteilles plastique pour l'eau capacité minimum 1,5 l

## Soins

Trousse soins Sparadrap, Compeed, compresses, solution anti-septique  
Pharmacie (crèmes solaire et pour les pieds crème NOK, ou baume et médicaments usuels).  
Ciseaux

Tout au long du Chemin il y a des pharmacies.

Une montre

Les accessoires de navigation (GPS, boussole,...) ne servent pas à grand-chose

## Documents

Carnet de marche  
Topo Guide  
Miam-miam dodo  
Stylo/crayon/gomme  
Carte vitale  
Carte Sécu européenne  
Carte bancaire VISA ou MASTER CARD  
Carte nationale d'identité  
Chéquier (utile en France)  
Porte-monnaie  
Liste numéros urgence  
Credencial  
Memo franco-espagnol