

## Comment remplir son sac à dos

1 ère règle : se trouver un sac à dos adapté à sa morphologie et bien le régler  
La répartition des charges est importante  
On transporte le poids de ses peurs...

Il existe 2 possibilités de randonner : soit de **gite en gite**, soit en **camping**  
Pour ce qui est du camping se renseigner pour le bivouac (qui est assez facile en montagne  
Sauf dans les parcs)

### **Randonner de gite en gite**

Conseil : prévoir un grand sac poubelle pour protéger le contenu du sac (pluie...)

Un sac à viande très léger est suffisant pour dormir

#### Vêtements

2 ou 3 tee shirts techniques à manches courtes

1 short ou bermuda

1 pantalon

3 paires de chaussettes

Linge de corps (3 slips)

1 pyjama

1 polaire

1 coupe vent

Bonnet, chapeau, gants, tour de cou

1 cape de pluie

Serviette de toilette et gant

Chaussures de marche et sandales

Bâtons de marche

Téléphone

Lunettes soleil

Appareil photos ???

Gourdes (bouteilles plastiques ou camelbak)

Couteau et cuillère

Timbale

Trousse toilette (la plus légère possible)

Trousse pharmacie

Couverture de survie

Lampe

Corde à linge et épingles

### **Randonner en camping**

Tente , matelas et duvet adapté, camping gaz et gamelle

