

Qu'emporter dans son sac en itinérance ?

L'angoisse d'oublier quelque chose dans son sac de rando ou, à l'inverse, de trop en prendre et d'en avoir plein le dos, vous connaissez ? C'est un classique lorsqu'on prépare une randonnée itinérante de plusieurs jours. Mettons les points sur les i pour vous éviter ce souci.

Si contenance et confort sont les critères à privilégier pour l'achat d'un sac de randonnée (voir "[Conseil : Quel sac de randonnée choisir ?](#)"), c'est son poids total (une fois plein) et le bon sens qui doivent orienter le choix des affaires pour le remplir. En effet, **un paquetage bouclé ne doit pas excéder 20% du poids du porteur** pour ne pas éreinter cervicales ou lombaires en randonnée. Dans le cadre d'une itinérance, la bataille pour ce nombre d'or se gagne gramme par gramme, euro par euro également – l'équipement ultraléger est loin d'être accessible à toutes les bourses – mais aussi équipement par équipement, à judicieusement sélectionner. N'hésitez donc pas à **placer chaque élément sur la balance** pour mieux en apprécier le poids... et peut-être la futilité. Méfiez-vous des apparences : lorsque vous soupesez votre sac dans votre salon : il ne paraît jamais bien lourd. Or la sensation est tout autre après 3h de marche sur un sentier en lacets en plein soleil !

Pour vous aider, considérez la liste suivante comme **le nécessaire à emporter sur les sentiers pour une itinérance avec nuit sous un toit gardé** (refuge, gîte d'étape, etc.). Il est valable aussi bien pour 3-4 jours que pour une semaine et plus, à ceci près que plus la durée s'allonge, plus les provisions de nourriture seront conséquentes.

Nécessaire à se mettre sur le dos

En itinérance, mieux vaut miser sur une petite lessive rapide régulière qu'accumuler le rechange... à moins que votre exigence en matière d'hygiène ou votre résistance aux odeurs corporelles ne pèsent dans la balance. Grosso modo, peuvent suffire :

- une paire de chaussure de randonnée
- deux t-shirts
- deux sous-vêtements
- deux paires de chaussettes
- un short ou bermuda
- un pantalon déperlant (pour le début et fin de saison, la fraîcheur humide des matins, mais aussi celle du soir parfois)
- une veste fine type polaire en microfibrilles ou une doudoune légère (plus compacte et coupe-vent que la polaire) à troquer par des versions plus épaisses en mauvaise saison
- une veste imper-respirante et coupe-vent type hardshell
- un poncho ou cape de pluie
- un couvre-chef couvrant (évitez les casquettes standards)
- des lunettes de soleil

À noter que peuvent s'ajouter :

- un pantalon/leggings/collant si vous souhaitez plus de confort le soir
- un bonnet et des gants légers (pour la fraîcheur des matins du début et fin de saison)
- un cache-cou léger (type *Buff*), pratique autant pour se protéger des frimas du matin et soir que du soleil en le mettant sur la tête.

Nécessaire pour la toilette de chat

Douche ou pas, un minimum s'impose pour préserver votre hygiène :

- une savonnette (d'Alep, de Marseille) dans une boîte étanche ou, mieux, un sac de congélation hermétique (type *Ziploc*), plus léger
- une brosse à dent et un échantillon de dentifrice
- une serviette en tissu microfibrés (à séchage rapide)
- un petit rouleau de papier hygiénique ou, mieux, quelques paquets de mouchoirs en papier, plus polyvalents (pour se moucher, s'essuyer les mains ou autre, etc.) et compartimentés à l'abri de l'humidité. Bannissez les lingettes. Attention, une fois usagés, ne les laissez pas à Dame Nature mais emportez-les dans un sac poubelle ou brûlez-les si le milieu le permet.
- de la crème solaire
- quelques épingles à nourrice (pour faire sécher un vêtement en l'accrochant au sac pendant la marche, pour la réparation de fortune d'un vêtement...)

Peuvent compléter :

- un shampoing sec (pour les cheveux courts ou quelques jours, le savon fait l'affaire)
- quelques cotons tiges (lorsque l'itinérance dure, mais ils peuvent aussi être utiles pour désinfecter/nettoyer une zone sensible et précise)
- un gant de toilette (utile pour la toilette de chat, pour y glisser la savonnette, pour soulager un coup de soleil ou un mal de tête en l'appliquant, mouillé d'eau fraîche, sur la peau, etc.).

Nécessaire pour le dodo

En considérant que l'établissement où vous créez fournit matelas, oreiller et couverture ou couette*, vous n'avez besoin que d'un drap-housse ou sac à viande pour dormir.

Mais n'oubliez pas également votre frontale, accompagnée de piles/batterie de rechange ou d'un chargeur (si possible solaire, à installer sur le sac à dos pendant la marche en journée).

Nécessaire pour se sortir de mauvais pas

Concernant votre sécurité, minimisez les risques en glissant dans votre sac :

- la ou les carte(s) IGN au 1/25 000 de la zone parcourue (à l'abri de la pluie, dans un protège carte en plastique par exemple)
- une boussole et un altimètre (si possible) ou un GPS
- un sifflet (à moins que votre sac à dos en intègre un, sur l'attache pectorale des bretelles par exemple)
- un téléphone portable (pour appeler les secours si le réseau le permet)
- une couverture de survie.

Pour la bobologie, une petite trousse de secours est indispensable.

Suivent enfin quelques bricoles qui, pour quelques grammes, vous évitent bien des déconvenues :

- des bouchons d'oreille (si vous supportez mal les ronfleurs)
- une housse anti-pluie ou sur-sac à dos imperméable (pour éviter que votre sac finisse telle une éponge)
- une paire de lacets de chaussures
- du fil et une aiguille (pour rafistoler un vêtement, une boucle sur une chaussure qui lâche, etc.)
- quelques pastilles de traitements chimiques (de type *Micropur*®, *Aquatabs*®, *Hydroclonazone*®, etc.) ou une gourde filtrante (de type *Lifestraw*®, *Katadyn*®, *Sawyer*®, *Aquaovo*®...)
- une sangle (longue, pas forcément circulaire) de 3-4 m minimum (pour faire un baudrier de fortune et faciliter le portage d'un blessé, poser une main courante dans un névé un peu corsé en début de saison, etc.).

Nécessaire pour faire fricot

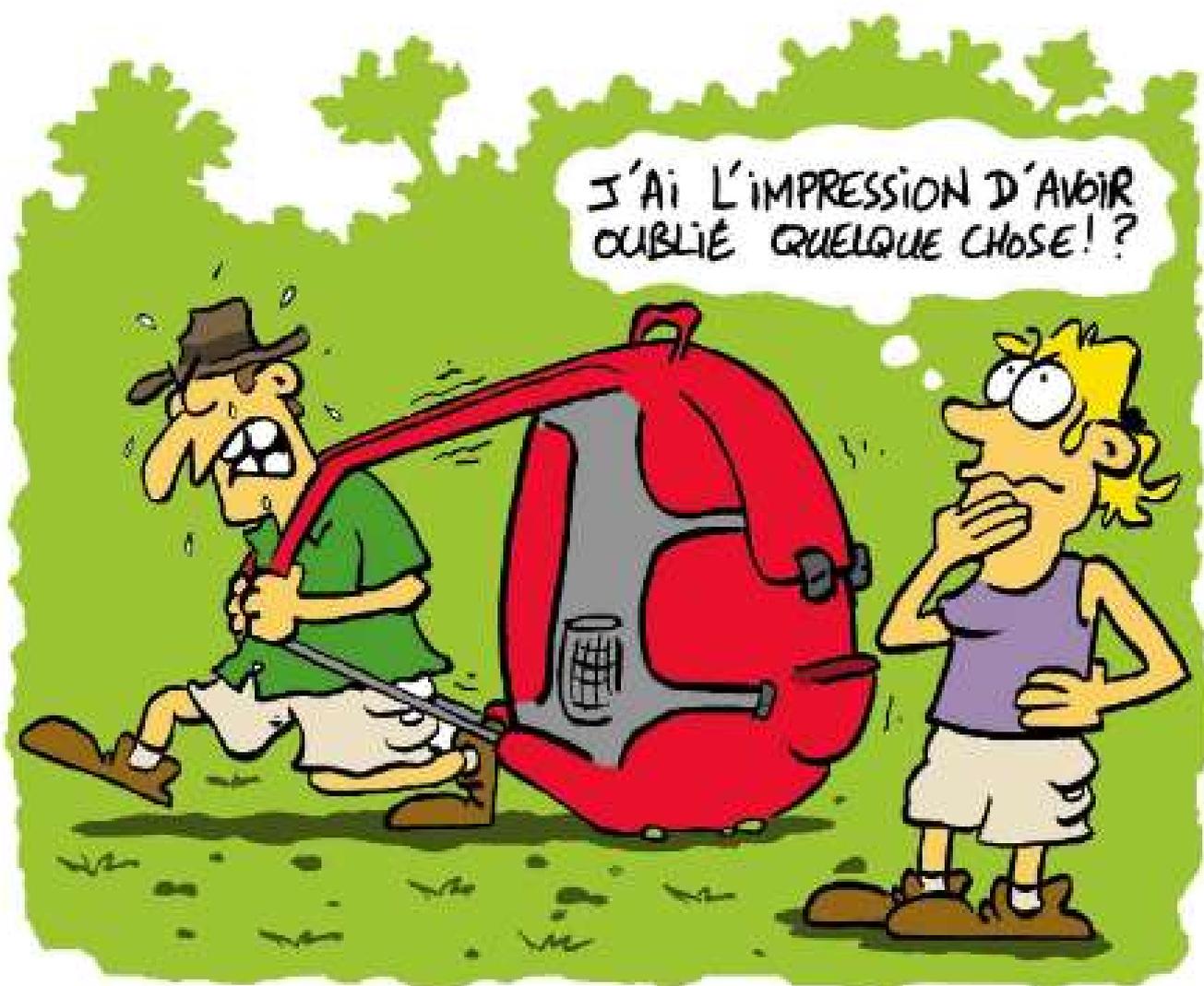
À moins de ne pas profiter de la demi-pension proposée par votre hébergement, vous n'aurez besoin pour vous sustenter en journée que :

- d'en-cas (pain d'épices, barres, fruits secs...) à prévoir pour plusieurs jours
- de provisions pour les pique-niques (à moins que vous ne profitiez des pique-niques proposés aux randonneurs par certains refuges ou gîtes d'étapes)
- d'eau (minimum 1,5 l par jour) dans une gourde et/ou une poche à eau
- d'un couteau
- de quelques sacs poubelle pour vos déchets.

Nécessaire pour accompagner vos pas

Pour finir, voici quelques inclassables mais inévitables :

- de l'argent (sous forme de chèques, espèces et carte bancaire)
- une pièce d'identité
- du papier et un stylo (pour laisser un message, coucher nos pensées, griffonner un score, etc.).



À compléter par, selon vos envies ou passions :

- des bâtons de marche
- une petite paire de jumelles
- un appareil photo
- de la lecture.

***Attention, en raison de la pandémie de Covid-19, les hébergements de randonnée doivent respecter un protocole sanitaire spécifique. Renseignez-vous au moment de la réservation sur la fourniture de couvertures, de draps, etc. par l'hébergement, ce n'est par exemple pas le cas pour les refuges de montagne. Vous prendrez également soin de glisser dans votre sac votre propre gel hydro-alcoolique et un nombre de masques de protection suffisant pour votre passage dans les lieux publics clos et hébergements.**

Quid en autonomie ?

Si vous optez pour une itinérance en totale autonomie, votre sac, déjà rempli des éléments précédemment cités, s'alourdira encore d'un peu de matériel. Pour des nuits sous un toit non gardé (abris, refuges en période non gardée, etc.), ajoutez :

- des provisions pour les soirs et matin (privilégiez les plats lyophilisés si aucun ravitaillement n'est possible)
- une popote avec gamelle, gobelet, fourchette et cuillère (sauf en refuges non gardés, qui laissent généralement un nécessaire de cuisine)
- un réchaud et son combustible (sauf en refuges non gardés, qui laissent généralement à disposition un poêle à bois, voire une gazinière)
- un briquet ou des allumettes (bien au sec !)
- une éponge et un torchon
- un sac de couchage (pour les refuges, la période non gardée correspondent à la saison froide)
- un matelas ou tapis de sol (sauf en refuges non gardés, qui laissent des matelas à disposition)
- des sandales-chaussons légères (type *Crocs*®) pour se détendre le soir
- un jeu de carte (éventuellement, pour animer une soirée)

Enfin si votre choix s'oriente pour des nuits sous tente, alors ne l'oubliez pas !