



# Exemple de contenu du sac à dos

*Il s'agit avant tout d'un pense-bête ! Des éléments paraîtront superflus ou inutiles à certains, et il ne serait pas étonnant que d'autres éléments paraissent manquer !  
A noter : ce contenu ne prévoit pas le bivouac (tentes, matelas, réchaud... n'y sont pas)*



## Papiers

- CB, CI, Porte-monnaie de voyage
- Argent en espèces
- Carte Vitale en France et Carte européenne de santé en Espagne
- Carnet de notes, stylo
- Guide
- Credencial

## Vêtements (sur soi et dans le sac)

- Poncho / cape de pluie (qui couvre aussi le sac) ou vêtement de pluie et protection de sac
- Coupe-vent (si poncho)
- 1 polaire (2 en hiver)
- Gants / Bonnet (hiver)
- 2 ou 3 t-shirts techniques (qui sèchent vite)
- 1 t-shirt manche longue (pour éviter les coups de soleil ou après les coups de soleil)
- 1 pantalon (2 en hiver), 2 shorts (été)
- 1 tenue pour le soir ( ou ré-utilisation des t-shirts et pantalons)
- 1 vêtement de nuit (ou pas !)
- 3 slips, 2 soutien-gorges (facultatifs pour les messieurs !)
- 3 paires de chaussettes
- Serviette de toilette (petite et en micro-fibre)
- Chaussures de marche
- Chaussures légères pour le soir ou pour ressortir sans les chaussures de marche (Sandales, tongs, baskets...)
- Chapeau / casquette
- Foulard (sert à tout y compris à protéger du soleil, et à se rafraichir si humidifié)

## Appareils

- Téléphone, chargeur
- GPS (montre, téléphone...) et son chargeur si vous avez peur de vous perdre (ou Boussole)
- Multiprise : c'est toujours utile ( parfois les prises sont rares dans les dortoirs)
- Lampe frontale (pour les marches de nuit ou les dortoirs)

Avoir une copie de ses papiers (CI , passeport, Billet avion, train... ) dans son téléphone.

## Trousse à pharmacie / couture

- Médicaments personnels
- Pince à tique
- Crème solaire / Post solaire
- Double peau (type compeed)
- Omnifix, gaze (pour pansement et prévention des ampoules)
- Petits Ciseaux (pour couper Omnifix, et divers )
- Anthalgique (2 ou 3 comprimés suffisent à attendre la prochaine pharmacie)
- Désinfectant en petit conditionnement (type flacon vaporisateur de parfum de sac à main)
- Épingles de sûreté
- Mini trousse de couture : fil, aiguilles, (dépanne des tas de problèmes de sacs, autres..., utile pour les ampoules )
- Crème NOK (pour éviter les ampoules), baume du tigre (pour les contractures)

## Trousse de toilette

- Mouchoirs, Papier toilette
- Savon (toilette, lessive, shampoing)
- Crème hydratante, shampoing
- Brosse à dents, Dentifrice (Echantillons ou petit conditionnement)
- Coupe ongles
- Brosse/peigne
- Rasoir

## Pour manger (et boire)

- Gourde, bouteille ou poche à eau
- 1 Boite plastique ou quart (pour emporter les restes du plat cuisiné la veille au soir)
- Couteau, couverts plastiques

## Divers

- Bouchons d'oreilles (utile, voire TRES utile, en dortoirs !!!)
- Lunettes de soleil – Lunettes (2nde paire)
- Sacs de congélation
- Sac en soie pour dormir (facultatif)
- Sac de couchage (facultatif en France)
- Cordelette légère (5 m pour la lessive)
- Pincettes à linge ou épingles de sûreté

Sacs en tissus ou en filet pour stocker vos affaires : dans les dortoirs, ils sont moins bruyants que les sacs en plastique et remplis de vêtements, ils servent d'oreiller.