

**Trousseau pour Vézelay (Tenue, contenu du sac à dos, repas)
(Décathlon, le Vieux campeur, boutique du marathon 26 rue Léon Jost Paris 17^e)**

1- Sac à dos :

Évitez le sac militaire à baleines métalliques, n'hésitez pas à emprunter celui d'un de vos enfants. Votre ennemi est le poids. **Attachez-vous à ce qu'une fois rempli, il ne dépasse pas 12 Kg, (sur un pèse-personne) 16 Kg étant la limite absolue.**

Si vous vous posez la question de l'utilité d'un objet ou d'un vêtement, dans le doute ne le prenez pas ! L'expérience montre que l'on a toujours pris trop, et que ce qui manque est souvent prêté par un autre.

2- Matériel de couchage :

Duvet, matelas mousse (le sol est dur), 1 tee-shirt + 1 paire de chaussettes. 1 couverture de survie en amiante à poser sous votre matelas (le froid vient du sol) ou 1 poncho, cela permet de se ménager 3-4 m² propres et de tenir les fourmis, araignées et limaces à distance.

3- Tenue pour marcher :

Bermuda, chemisette ou polo, 1 paires de chaussettes de laine ou en nouvelles matières composites (pas de 100% lin, coton, ou matières synthétiques), casquette ou chapeau, lunettes de soleil.

Et **surtout 1 bonne paire de chaussures de marche ou de sport étrennée.**

4- Rechange :

Chemisettes ou polos, slips, chaussettes (les chaussettes doubles réduisent efficacement les ampoules), maillot de bain, bermuda.

K-Way ou poncho (au cas où il pleuvrait), 1 pull/polaire (pour le soir).

Une paire de chaussure légère que l'on enfle avec grand plaisir lors du déjeuner ou le soir à la place des chaussures de randonnées. La tige est idéale car légère et permet de se baigner dans la rivière sans se blesser les pieds.

5- Toilette :

Nous trouverons toujours de l'eau (fontaine, rivière). Prévoyez : serviette (certaines en matière synthétique sont très légères et séchent très vite), gant, savon (dans 1 boîte), (shampooing, les formats « hôtel » sont pratiques car petits et légers), peigne, brosse à dents, dentifrice, rasoir, mousse, déodorant.

6- Cuisine :

Gamelles, quart, couverts en métal, gourde (plutôt 2L de contenance qu'1L, il existe notamment des poches d'eau de 2L qui se placent dans le sac avec une sorte de paille flexible qui permet de boire à tout moment en marchant sans avoir à sortir la gourde du sac).

7- Repas :

Prévoir **8 repas** (2 petit déjeuners, 3 déjeuners, 2 dîners + pique-nique du jeudi soir dans le car – pas de courses alimentaires possibles sur le trajet ni à Vézelay).

Le moins possible de boîtes de conserve (c'est lourd) - pour le soir, Bolino (en vente chez carrefour) ou les sachets déshydratés (chez Décathlon) c'est pas mal et léger (on arrive toujours à trouver de l'eau chaude, pour peu qu'un ou 2 aient prévu un mini-butagaz. Les gros réchauds sont trop lourds). Charcuterie, fruits secs, sachets de café, ...

N'oubliez pas la tradition de la bouteille de vin (ou autre), on apprécie le soir.

8- Dans les poches du sac à dos :

Lampe de poche (très utile le soir, idéal en lampe frontale), carte d'identité, stylo, papier, argent, ficelle, canif, médicaments si nécessaire (notamment anti-diarrhée et anti-frottement).

9 - divers :

Pansements, paracétamol, crème anti-inflammatoire, "seconde peau" (pour apaiser les ampoules, en vente en pharmacie) crème solaire, crème anti-moustiques, pommade pour les pieds (en couche épaisse sur les pieds dans les chaussettes 2 fois par jour elle limite les ampoules), P.Q , allumettes ou briquet.

Une voiture d'assistance sera disponible pendant tout notre trajet, pour en cas de coup dur prendre un sac ou un blessé.

L'équipe logistique se charge des cartes d'état major, trousse à pharmacie, transport en car, petit-déjeuner du vendredi matin, et d'une façon générale de la logistique sur place.

En fonction de la météo, ceux qui le souhaitent peuvent emporter une tente. Les tentes pourront être mises dans la voiture.

En résumé :

Tenue sur soi pour le départ :

- Chemisette/polo
- Pull
- Bermuda
- Chaussure de marche

Et dîner pour le pique-nique dans le car.

Dans le sac :

- Duvet
- Tapis de sol
- Couverture de survie/poncho
- 2 chemisettes/polos
- 3 sous-vêtements
- 2 paires de chaussettes
- 1 bermuda éventuellement
- Kway éventuellement
- Maillot de bain
- Chapeau/casquette
- Lunette de soleil
- Chaussures légères/tong
- Trousse de toilette : savon, shampoing, peigne, brosse à dents, dentifrice, rasoir, mousse, déodorant
- Serviette et gant de toilette
- PQ
- Gamelle, quart, couverts,
- Gourde
- Couteau, stylo, ficelle
- Tire-bouchon
- Bible
- Allumette/briquet
- Lampe frontale ou de poche
- Carte d'identité, argent
- Réchaud
- Repas :
 - 1 bonne bouteille
 - 2 petits-déjeuners :
 - sachets de thé, café, sucre...
 - biscuits, pain de mie,...
 - confitures...
 - 3 déjeuners, et 2 dîners (en plus de celui de jeudi soir) :
 - Plats lyophilisés, soupes en poudre, ...
 - Charcuterie, saucissons,...
 - Salades en boite
 - Lait concentré
 - Compotes de fruit
 - Fruits secs,
 - ...
 - pour la marche : divers à grignoter, barres énergétiques, ...
- Petite pharmacie
- Pommade pour les pieds