

L'équipement pour faire le Tour de Gaule

Ceci n'est pas une liste stricte du **matériel** à emmener pour faire le TDG. Le poids de votre sac pourra varier en fonction de plusieurs paramètres : en combien de jours avez-vous choisi d'effectuer le tour ? Quel type de confort avez-vous prévu ? Souhaitez-vous dormir en refuge en tente ? Souhaitez-vous effectuer le "TDG en pension complète" ou au contraire, souhaitez-vous emporter avec vous tout votre équipement pour bivouaquer et cuisiner ?

Tous ces paramètres font que le poids d'un sac peut varier. Un trekkeur pourrait partir avec 6kg et à l'inverse, un randonneur en autonomie complète pourrait avoir jusqu'à 25kg sur le dos (mais c'est trop !). Dans l'idéal, essayez de **ne pas dépasser 15kg**. Plus votre sac sera léger et plus vous profiterez du sentier et des paysages.

Cette liste n'est pas un inventaire exhaustif. Gardez bien en tête que tout ce que vous allez mettre dans le sac, vous allez le porter pendant **bien quelques jours**.

Des chaussures de randonnée

Elles doivent être **robustes**, avec une semelle **rigide** et épaisse. Quelque soit votre choix, ne partez surtout pas avec des chaussures neuves, utilisez-les plusieurs fois avant le départ pour les faire à votre pied. 2 paires peuvent être utiles.

Plusieurs paires de chaussettes

Tout comme les chaussures, les chaussettes doivent être confortables et dans l'idéal sans couture. Pas trop grandes pour éviter les frottements et les cloques, prenez aussi le temps de "les faire" avant le jour J. De façon plus générale, ne vous élancez jamais avec un équipement neuf en randonnée, testez votre matériel avant. Une paire de chaussettes montantes de contension peut vous permettre de bien récupérer le soir.

Un sac à dos confortable

La contenance du **sac à dos** variera en fonction de votre objectif, il est important de bien choisir son sac à dos de randonnée. Tenez compte du confort, de la possibilité de répartir le poids, du volume etc etc. Il fera plus ou moins 20L pour les trekkeurs qui emportent le minimum (6/7kg) et plus de 65 litres pour le randonneur qui partira en autonomie. Un **pack avant** peut être utile pour répartir le poids et mettre les choses qui doivent être sorties souvent ou rapidement (tel que l'appareil photo ou les barres de céréales).

Une veste de pluie

Le coupe vent, le k-way ou la cape de pluie vous permettra de rester étanche si la météo devient capricieuse. Ne sous-estimez pas la météo. Le **TDG** est un sentier de moyenne montagne, la météo peut changer brutalement et les orages peuvent vous détrempier en moins de deux. La veste **goretex** est un investissement mais elle vous permet de rester au sec (et souvent, ça n'a pas de prix !). Le soir, les températures tombent bien bas, même en été. En fin d'après midi, il suffit que le soleil disparaisse derrière la montagne et qu'un petit vent se lève pour attraper froid dans un tee-shirt humide.

Un short et un tee-shirt de rando

Soyez à l'aise pour marcher. Optez (au choix) pour le **short** ou pour le **pantacourt de randonnée**. Le **tee shirt** doit être respirant et confortable. Il doit vous couvrir les épaules, pour vous protéger du soleil mais aussi pour éviter les frottements avec les bretelles du sac à dos.

Un couvre-chef

Pensez à emmener une **casquette**, un **chapeau** ou un **buff** ! Il faut vous protéger du soleil la journée. L'avantage du **buff**, c'est qu'il est multi-usages. Dans tous les cas, si votre couvre-chef pouvait aussi protéger votre nuque, cela éviterait les coups de soleil vraiment désagréables.

Des vêtements chauds pour le soir

Autant il peut faire très chaud la journée, autant les soirées et les nuits peuvent être très fraîches (en dessous de 10 degrés) suivant l'endroit où vous vous trouvez. Oubliez que c'est l'été et ne comptez pas passer une soirée en tee-shirt. Pensez à prendre une veste **polaire**, un **tee-shirt** propre (à manche longue) ainsi qu'un **pantalon de rechange** (type jogging). N'oubliez pas non plus les **sous-vêtements**, voire des gants en montagne.

Une trousse de soin

Pensez à prendre le minimum pour soigner les petits bobos, surtout les ampoules qui sont inévitables. A ce propos la crème « **NOK Anti-frottements** » est extrêmement efficace. Les fameux **Compeed** (ou pansements double peau) Ajoutez à cela un **désinfectant**, quelques **compresses** et des **pansements**. La **couverture de survie** ne pèse pas grand chose et ne doit pas être oubliée. Au niveau des médicaments importants, demandez l'avis à votre médecin. Vous pouvez aussi prévoir quelques **pastilles Micropur**.

Un nécessaire de toilette

Naturellement produit de douche et shampoing. Pensez donc à la **serviette de toilette** (type serviette éponge, assez légère) ainsi qu'un **savon**. Pour l'hygiène dentaire, je suppose que vous n'oublierez pas votre **brosse à dents** ainsi que le **dentifrice**. Si vous arrivez tôt au refuge, une petite **lessive** vous permettrait de repartir avec des vêtements tout propres le lendemain matin.

Les crèmes

N'oubliez pas la crème solaire afin de ne pas finir brûlé par le soleil ! Suivant où, il y a très peu de passage ombragé. La plupart du temps, vous serez exposé en plein soleil. (les sticks solaires sont plus petits que les tubes de crème).

Des vivres

Encore une fois, cela dépend si vous faites le TDG en autonomie complète, en semie autonomie ou en prenant tous vos repas en refuge. Quelque soit votre choix, il faut toujours avoir de quoi grignoter en cas de fringale. Soyez prévoyants en ayant toujours au moins un repas d'avance ou quelques barres de céréales et des fruits secs.

Un couteau multifonctions

Type couteau suisse avec des ciseaux (pour couper vos pansements par exemple).

Une gourde

Ne comptez donc pas uniquement sur les rivières ou les sources et prévoyez de l'eau en conséquence dans une gourde ou un camel bag. Prévoyez toujours **2 litres** sur vous.

Appareil photos

Il serait dommage de ne pas ramener de souvenir. N'oubliez pas votre **téléphone portable**, Vous ne trouverez pas forcément d'énergie sur le TDG, prévoyez des **batteries** pour être autonomes ou un chargeur solaire.

Des bâtons de marche

Pour pousser avec les bras dans les montées et alléger les genoux dans les descentes, les **bâtons de trail** ou de randonnée peuvent être de fidèles compagnons. N'oubliez pas de vérifier leur état.

Les cartes

Même si les GR sont bien fléchés (avec la fameuse marque de peinture rouge et blanche), il peut être prudent d'emporter des **cartes** avec vous. Pensez à les garder au sec (en les plastifiant ou en les rangeant dans une poche plastique étanche). Naturellement un bon GPS peut faire l'affaire.

Divers

- Une lampe torche
- Des lunettes de soleil
- Un briquet
- Une montre ?

Rester étanche

Rester étanche sur vous c'est important, mais garder le contenu de votre package au sec l'est aussi. Pensez à emballer le contenu de votre sac dans des **grands sacs plastiques** (type sac gris poubelle) puis emballez aussi les petits accessoires (dans des **sacs congélation** par exemple. Pour vous assurer d'être totalement au sec, vous pouvez imperméabiliser votre sac avant de partir (ainsi que vos chaussures) et acheter un sur-sac (un k-way pour sac). On pense souvent au **k-way** mais il peut aussi s'avérer utile de prendre un **pantalon de pluie**. Ce type d'accessoire est très léger, ne prend pas beaucoup de place et vous permettra de rester au sec !

Se baigner

N'oubliez pas de mettre votre **maillot de bain** dans votre sac pour profiter des nombreux trous d'eau ou torrent. Quoi de plus agréable qu'une pause au bord d'une rivière pour profiter du soleil.

Un portefeuille ?

Il n'est pas utile d'emmener votre beau portefeuille en cuir, pensez simplement à prendre du liquide, votre passeport et votre carte bancaire. Le tout dans un petit sachet congélation pour conserver le tout au sec ! Répartissez votre argent dans différents endroits.

Mais aussi

- Des claquettes : pour ne pas remettre vos pieds le soir dans les chaussures de rando !
- Une batterie USB pour recharger vos batteries de téléphone, même si vous ne capturez pas beaucoup en montagne.
- Des boules quies : une nuit sans dormir, ça passe. Vous risquez de ne pas récupérer correctement si vous tombez sur un voisin de lit trop bruyant.
- Un petit kit de couture de secours.
- Une paire de lacets de secours.
- Un coupe-ongle.
- Des petits ciseaux