

SAC A DOS ET TRANSPORT

Recommandations & Liste indicative pour voyager léger

Règle : pas plus de 15% de son poids

Ex : pour une personne pesant 55kg le poids du sac à dos idéal est de 8kg250 max

✓ Capacité du sac à dos : 40-50L

✓ Pour marcher : sandales pour le soir au gîte (à accrocher en dehors du sac à dos) – chaussures de randonnées qui tiennent la cheville et avec lesquelles vous avez déjà marché ! et....se couper les ongles des pieds avant de partir – bâtons de marche si vous êtes habituées à marcher avec

✓ Pour dormir : un duvet ultra léger (600g) ou un sac à viande – chemise de nuit – bouchons à oreille

✓ Pour se laver : 1 serviette ultra légère (type piscine) – trousse toilette (brosse à dent pliable, petit tube de dentifrice qui se vend en pharmacie, petit gel douche et petit shampoing ou gros savons pour se laver et laver ses affaires)

✓ Pour laver ses affaires : pour alléger le sac à dos on lave ses affaires tous les jours ou tous les 2 jours – un peu de lessive en poudre dans une poche plastique – 4 pinces à linge

✓ Pour se vêtir : 1 pantalon long léger pour le soir – 1 pull chaud – 1 pull léger de rando facile à sécher (type synthétique) – 3 tees shirts de rando faciles à sécher en synthétique (dont 1 sur vous) – 2 shorts (dont 1 sur vous) – 3 culottes (dont 1 sur vous) – 3 paires de chaussettes (dont 1 sur vous)

✓ Pour la pluie & coupe-vent : 1 écharpe (pour le matin et s'il y a du vent) – 1 poncho assez long pour bien recouvrir le sac à dos qui fera office aussi de coupe de vent même si il ne pleut pas !

✓ Pour le soleil : lunettes de soleil, chapeau, crème solaire

✓ Pharmacie : compeed, pansements, crème ou gel massant pour les pieds le soir

✓ Pour se nourrir : 1 gourde de 1L ou 1.5L – barres de céréales et/ou graines oléagineuses et /ou fruits secs (pour les 1^{ers} jours)

✓ Autres : paquet de mouchoirs en papier – pour le papier toilette pour la journée (on en prend le matin au gîte avant de partir) – carnet et stylo – livre de poche – 1 coquille (si vous sentez l'appel) – crédenciale (à acheter au Puy en Velay à l'abbaye le matin du départ) – téléphone et chargeur

✓ Moyens de paiement & papiers identité : chèques et espèces (partir avec 100€ en espèce) – CB – CI ou passeport – carte vitale – carte groupe sanguin – carte mutuelle – carte assurance

Si possible s'entraîner un peu avant le départ et marcher qq km avec le sac à dos chargé avec un poids identique à celui que vous allez porter et marchez un peu cet été 😊

TRANSPORTS (possibilités au départ de Bordeaux)

Coût total Transports : 83€

✓ Pour le Départ

- **Blablacar Bus de Bordeaux à Clermont Ferrand**

Départ 10H et arrivée à 15h15

Tarif : 12.99€

- **Train + Bus de Clermont Ferrand au Puy en Velay**

Départ à 16h40 et arrivée à 18h30

Tarif : 26€

✓ Pour le Retour

- **Bus de Conques à Rodez**

Tarif : 2€

Durée du trajet 45min

Départ 10h – arrivée 10h45

- **Train de Rodez à Bordeaux en passant par Toulouse**

Départ 12h24 – Arrivée 17h33

Changement à Toulouse

Tarif : 42€

