

Note complémentaire pour les séjours itinérants

(mais également utile pour les séjours à la Hount!)

Voici un complément au trousseau des affaires à préparer pour ce séjour bien particulier qu'est le camp itinérant, car plus que jamais, il est important que chacun-e d'entre nous soit correctement équipé-e pour aborder la marche et les nuits à la Belle étoile en toute quiétude !

Le sac à dos :

Il est essentiel que tu puisses le serrer à la ceinture (afin de porter moins de poids sur les épaules), qu'il soit à ta taille, pas trop grand (45 litres c'est suffisant). Pendant la marche, tu n'y mettras que l'essentiel !

Prévoies un autre sac (type sac de sport) pour mettre les affaires de rechange qui nous suivront à chaque ravitaillement en voiture.

Il est aussi pratique d'avoir différents petits sacs, idéalement en tissu, pour ranger des différentes affaires... *(tu trouveras sur la page suivante : quelques tips pour préparer ton sac à dos)*

Le sac de couchage :

La nuit, la température peut vraiment descendre assez bas, même si il a fait chaud la journée. Le sac de couchage doit au moins avoir des cordons de serrage pour faire un « cocon » d'air chaud, et garantir d'avoir chaud si la température descend, ce qui n'est pas rare, en montagne, la nuit ! (idéalement, prendre un sac de couchage dont la « température de confort » est de 0°C)

Le tapis de sol

L'on peut être tenté de prendre un matelas gonflable... S'il procure un meilleur confort, il a l'inconvénient d'être plus fragile, et souvent les plus jeunes ne sont pas autonomes pour le replier dans sa housse. Les enfants sont généralement bien moins sensible au « dur » que les adultes. Si toutefois vous optez pour ce type de matelas, merci de vous assurer que votre enfant sera autonome pour le ranger !

Les habits :

voici les 4 couches de base pour ne pas avoir froid

1. un t-shirt « moulant » / maillot de corps en coton
2. un chandail avec de la laine
3. un pull type polaire, qui coupe le vent
4. un coupe-vent imperméable ... avec capuche !

Que tu sois une fille ou un garçon, un leggings peut être un + confortable lors des nuits froides !

Les chaussures de marche :

Imperméables et montantes, c'est vraiment préférable pour limiter le risque d'entorse**. Sinon, au moins de bonnes baskets, ayant une semelle avec du relief et avec une bonne adhérence , et une paire de rechange au cas où elles seraient mouillées.

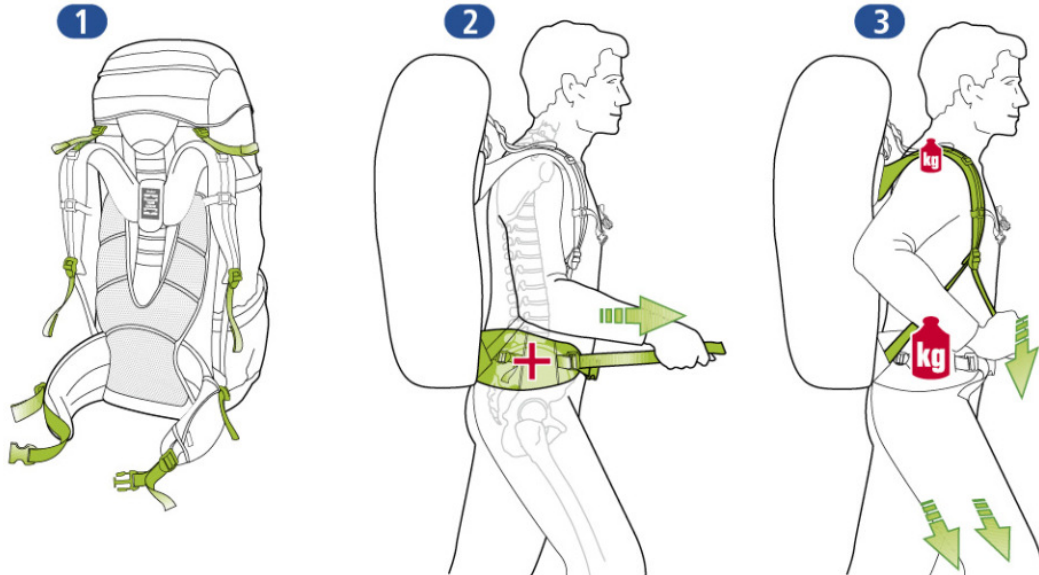
Remarque :

Il arrive fréquemment que des enfants arrivent avec des chaussures toutes neuves qui ne se sont pas « faites » à leur pied. Résultat : des douloureuses ampoules au bout de deux kilomètres ! Alors, si vous achetez des chaussures neuves, profitez-en pour faire une balade avant de venir à la Hount ! Il vaut mieux parfois deux paires de bonnes baskets (et non des tennis!) que des chaussures de marche bas de gamme !

Merci de bien prendre en compte ces conseils !

Choix, réglage et préparation des sacs à dos

Un sac à dos de 40 litres devrait suffire pour la rando (si votre enfant a 15 ans et mesure 1,77, évidemment vous pouvez passer à une taille supérieure!)



Il est important que le sac à dos ait un serrage à la ceinture (dessin du milieu) car cela soulage le portage au niveau des épaules. Il est donc important que ce « stabilisateur » soit au bon endroit par rapport à ses hanches

(le schéma ci-dessus est issu du site <https://www.rando-hauteloire.fr/comment-bien-faire-son-sac-a-dos/> que je vous invite à consulter car il traite bien ce thème !)



(image tirée des scouts et guides de france)

Voici un schéma fort utile pour le remplissage dudit sac à dos !