

# Note complémentaire pour les séjours itinérants

Voici un petit complément au trousseau 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.
- **Le sac de couchage** : la nuit, la température peut vraiment descendre bas, même s'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.
- **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 !

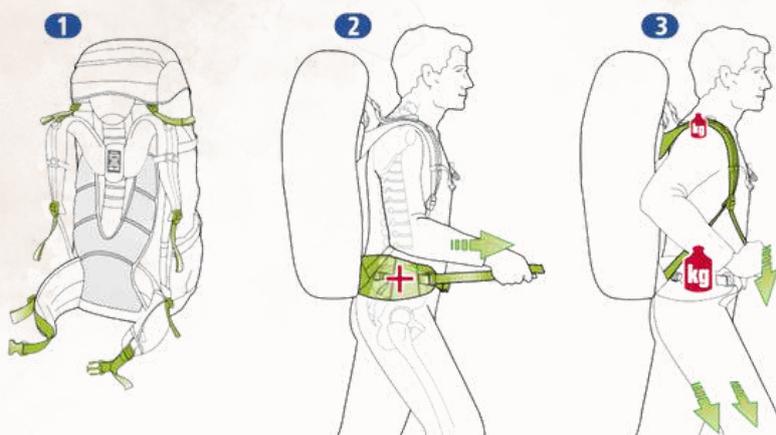
- **Les chaussures de marche** : imperméables et montantes, c'est vraiment préférable pour limiter le risque d'entorse. Sinon, au moins de bonnes baskets, ayant une semelle avec du relief et une bonne adhérence, et une paire de rechange au cas où elles seraient mouillées.

**Remarque** : Il arrive fréquemment que des enfants arrivent avec des chaussures toutes neuves qui ne se sont pas « faites » à leur pied. Résultat : de 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 !



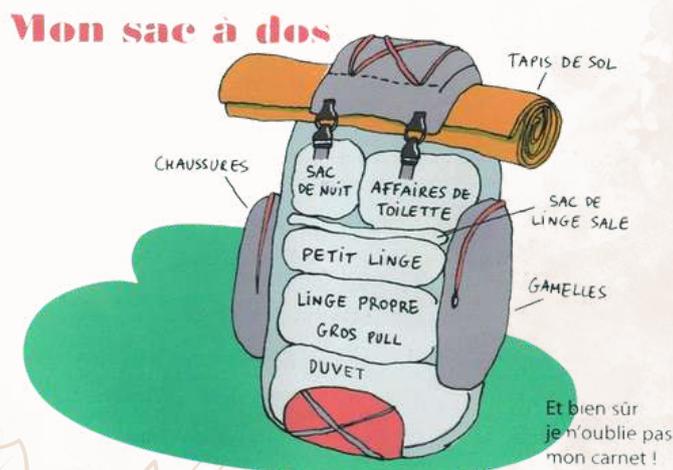
# Choix, réglage et préparation du sac à dos

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 aux hanches.

Le schéma ci-dessus est issu de ce [site](https://www.rando-hauteloire.fr/comment-bien-faire-son-sac-a-dos/) que nous vous invitons à consulter car il traite bien ce thème : <https://www.rando-hauteloire.fr/comment-bien-faire-son-sac-a-dos/>



Un schéma fort utile pour le remplissage dudit sac à dos !