LIVRET · 03 — ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE

# Le bon équipement, c'est celui qui se fait oublier.

Ni trop, ni trop peu.
La liste juste pour le TMB.

SAC 40-50L

8 -10 KG MAX

3 COUCHES THERMIQUES

✦ LE SAC

# Le sac, le socle de tout.

Le sac à dos est l'équipement central du TMB. **Bien choisi, on l'oublie. Mal choisi, il devient l'obsession de chaque journée.**

Visez un sac de **40 - 50 litres environ**. Trop petit, il déborde. Trop grand, il invite à emporter l'inutile. Le poids total, eau et nourriture comprises, doit rester raisonnable **sous les 11 kg :** la limite au-dessus de laquelle les épaules commencent à parler dès le deuxième col.

> ***La règle d'or :***
> *si vous hésitez à emporter quelque chose, c'est qu'il faut le laisser.*

## L'ESSENTIEL DANS VOTRE SAC

VÊTEMENTS

### La règle des 3 couches

- T-shirt technique respirant **(×2)**
- Polaire ou doudoune
- Veste imperméable et coupe-vent (**Gore-Tex** ou équivalent)
- Pantalon de randonnée **léger** + short
- Sous-vêtements techniques **(×2-3)**
- Chaussettes de rando mi-hautes **(×3 paires minimum)**
- Chapeau, casquette, bob…
- Bonnet et gants (oui, même en juillet)

NUIT & REFUGE

### Pour bien dormir

- Drap de sac **obligatoire** en refuge
- Chaussons légers ou tongs
- Boules quies

### Le nécessaire

- Brosse à dents, dentifrice, savon, lessive **(miniatures)**
- Serviette de douche en **microfibre**
- Quelques **médicaments** (antalgiques, antidiarrhéiques, antibiotiques…) et votre **traitement habituel.**

LE RÉFLEXE

### Faites le tri

- Étalez tout sur le sol trois jours avant le départ.
- Justifiez chaque objet à voix haute.
- Ce qui résiste à la justification reste à la maison.
- Pesez le sac final. Visez entre **8 et 10 kg.**

EAU & ÉNERGIE

### Tenir la journée

- Gourde ou poche à eau **1,5** à **2 L**
- **Repas du midi** (sandwich, salade de riz, wrap…)
- Barres énergétiques, fruits secs, chocolat

✦ LES PIEDS

# Les pieds, le moteur du Tour.

Sur 170 km, vos pieds posent environ **300 000 pas**. Aucune autre partie du corps ne travaille autant. Aucune autre ne mérite plus d'attention au moment de s'équiper.

**Les chaussures : la décision la plus importante.**

Choisissez des chaussures de randonnée **mi-hautes, imperméables, à semelle crantée type Vibram**. Tige souple pour le confort, maintien franc à la cheville pour les passages techniques. Bannissez les chaussures neuves : il faut au minimum **100 km de rodage** avant le départ. Mieux vaut prévenir les ampoules : elles peuvent devenir inconfortables tout au long du parcours.

## ✦ LES ACCESSOIRES QUI CHANGENT TOUT

### ✦ Bâtons télescopiques
Soulagent les genoux en descente : jusqu'à 25 % de charge en moins.

### ✦ Lampe frontale
Départs avant l'aube, dortoirs sombres.

### ✦ Trousse de secours
Pansements ampoules (type Compeed), strap, désinfectant.

### ✦ Couverture de survie
30 g dans la poche. Peut sauver une vie.

### ✦ Crème solaire indice 50
L'altitude trompe, la peau brûle vite.

### ✦ Lunettes catégorie 3 ou 4
Obligatoires en montagne.

### ✦ Papiers d'identité + Cash
Vous traversez trois pays : France, Italie, Suisse. Et certains refuges n'acceptent pas la CB.

### ✦ Adaptateur secteur
Prises électriques différentes selon les pays : prévoyez un adaptateur, une batterie externe ou un chargeur solaire.

✦

LE TEST DU RODAGE

**Faites une marche de 20 km avec vos chaussures de randonnée la semaine précédant le départ. Aucune douleur ? Vous êtes prêt**

✦ À ÉVITER

# Ce qu'on regrette toujours d'avoir pris.

Chaque année, les gardiens de refuge voient passer les mêmes erreurs. En voici cinq à éviter, elles vous feront gagner du poids, du confort et du plaisir.

## ✦ 01 Le sac de couchage trop chaud.

En refuge, le drap de sac suffit parfois. Inutile d'emporter un duvet confort −10 °C.

## ✦ 02 Les trois livres de poche.

Le soir,vous dormirez. Un livre léger, c'est déjà beaucoup.

## ✦ 03 Les vêtements en coton.

Ils retiennent l'humidité, sèchent lentement, refroidissent. Privilégiez le synthétique ou **la laine mérinos.**

## ✦ 04 Les chaussures neuves.

Aucune marque, aucun modèle ne remplace 100 km de rodage.

✦ CE QUI ARRIVE ENSUITE

DANS 3 JOURS
LIVRET #4

## Bonnes pratiques & environnement.

Comment marcher sans laisser de trace, cohabiter avec la faune, respecter les refuges et les gardiens qui les font vivre.

✦ SUIVEZ-NOUS

INSTAGRAM

FACEBOOK

À TRÈS VITE SUR LE SENTIER