



Equipement

Pour parcourir de grandes distances, il est nécessaire d'apporter au préalable une attention particulière à son équipement.

Sac à dos :

La première question à se poser est celle du volume.

Cela ne sert à rien de s'encombrer en optant pour un sac trop grand.

Les sacs d'une contenance de 30 à 40 litres peuvent convenir. On peut aussi opter pour un sac de 50 à 70 litres.

Vérifiez que celui-ci est doté de bretelles suffisamment rembourrées pour éviter les douleurs, de sangles de rappel de charge et d'une ceinture ventrale matelassée. Prendre un sac avec réglages dorsaux adapté à votre morphologie. Généralement, la hauteur du dos peut aussi être réglée.

Ensuite, à vous de choisir celui qui offre la meilleure organisation des rangements et d'équipements : réserve eau avec pipette. Préférer aussi un sac à ouverture frontale. On peut aussi opter pour un sac doté d'une protection pluie.

Vêtements :

Prévoir des vêtements légers qui sèchent vite, en microfibre par exemple.

Ils doivent bien protéger du vent, de la pluie et du soleil.

Les vêtements non utilisés pourront être renvoyés par la Poste.

On lave chaque jour donc il est inutile de se surcharger.

Chaussures :

Pour la marche, mieux vaut être bien équipé. L'essentiel est déjà de trouver chaussure à son pied. Il faut vérifier : l'adhérence au sol, le maintien du pied, l'imperméabilité, l'évacuation de la transpiration, le confort et l'amorti.

=> Privilégiez des chaussures à tige mi-haute et à semelle crantée. Elles offrent un très bon maintien du pied et un excellent amorti. De plus, elles permettent aux pieds de bien respirer.

Lorsque vous achetez vos chaussures, faites vos essayages le soir, quand votre pied est un peu gonflé, fatigué et sensible (ce qui sera le cas lors de la marche !). En général, il est bon de choisir une taille supplémentaire à votre pointure habituelle.

En fin de journée, vous serez heureux de chausser des nu-pieds que vous aurez emportés. Choisir des nu-pieds très légers pour éviter une surcharge.

Bâtons :

Partir avec 1 bâton voire 2, de préférence.

L'intérêt d'un bâton facilite les passages délicats (montée, descente, rocaille) et peut être aussi un réconfort pour soulager des genoux fatigués.

Choisir de préférence des bâtons télescopiques. Ils s'adaptent à votre morphologie, au relief et s'accrochent facilement à votre sac à dos.

Documentation :

Il est inutile de s'encombrer d'une multitude de cartes. Ces 4 guides sur la voie de Tours répondent à l'essentiel de vos attentes.

- Sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle Paris-Orléans-Tours-Saintes-Bordeaux-St-Jean-Pied-de-Port - (Editions Lepère).
- Sentiers vers Saint-Jacques-de-Compostelle *via* Tours, Tours-Poitiers-Saintes-Mirambeau - (Guide FFRP).
- Sur le Chemin de St-Jacques-de-Compostelle Paris-Chartres-Châteaudun-Tours - (Editions Lepère).
- Topo-guide Bruxelles-Paris-Tours vers Compostelle

Les offices de tourisme, mairies peuvent vous apporter des informations complémentaires sur les prochaines étapes. Avant de partir, la consultation des sites jacquaires vous aideront à préparer votre pèlerinage. Certains itinéraires bénéficient d'un guide MIAM MIAM DODO réactualisé chaque année. Il indique les lieux principaux de votre itinéraire avec gîtes, commerces, à commander sur : <http://www.levieuxcrayon.com/>

Pièces indispensables :

Tous ces documents sont à protéger dans une pochette étanche que vous pouvez emporter avec vous à la douche.

- Carte identité
- Credencial (Carte d'identité du pèlerin)
- Carte de paiement et quelques chèques
- Carte Européenne d'assurance maladie (fournie par votre Caisse)
- Carte Vitale
- Carte réduction SNCF (pour ceux qui en bénéficient)
- Téléphone portable ou carte téléphonique
- Prendre les documents nécessaires pour ceux qui ont un suivi médical
- Un carnet de voyage pour enregistrer vos souvenirs, contacts, dépenses, et vos n°s de téléphone indispensables (Famille, N° appel perte carte, ...).