« On part tout d'abord avec l'utile, puis on garde le nécessaire. Au fil du temps, on ne garde plus que l'essentiel et c'est largement suffisant ! »

C'est avec cette maxime que le **Centre La Tienda** travaille à sélectionner et rassembler ces produits de la plus haute qualité et à vous offrir ainsi, par son expérience du chemin, un service personnalisé pour vous permettre de partir avec un bagage le plus léger possible.

Services personnalisés: des 100ne de personnes ont déjà profité du service de formation en groupe ou/et en préparation individuelle et personnalisée de leur bagage (sur rendez-vous). Voir sur notre site internet:
- **www.centrelatienda.com/preparation-personnalisee/**
- **www.centrelatienda.com/formation_sac_a_dos/**

AIDE MÉMOIRE

Conseil : numérisez vos documents et gardez une copie SÉCURISÉE dans vos courriels ou sur votre téléphone.

Passeport **Billet d'avion** **Assurance voyage**

2 cartes bancaires: (débit/crédit) **note**: avisez votre institution financière de votre départ.

Téléphone : **Notes:** de l'Europe vers le Canada, composer : 00 + 1 + #tél. ex. : 001 514 419 3219
112 = numéro unique d'appel d'urgence en Europe.

Si votre objectif est de marcher sur les chemins de Compostelle, vous aurez besoin de :

Credencial (carnet du pèlerin): obligatoire en Espagne pour avoir accès aux auberges de pèlerins et pour obtenir la «Compostela» à Santiago, qui est la certification d'avoir accompli le pèlerinage et un beau souvenir de cette aventure. **Disponible à La Tienda,** notre credencial vient directement de la Cathédrale de Santiago.

Nous offrons la formation de **"Marche Afghane"** avec le Centre La Tienda !

Marche Afghane:
C'est apprendre à oxygéner votre corps en marchant, ce qui amènera beaucoup plus loin, plus facilement !

Buen
CAMINO
sur les chemins de La Tienda

- VOLS, TRAINS,
- RÉSERVATIONS,
- RÉFÉRENCES,
- HÉBERGEMENTS,
ETC...

Organisez votre voyage avec nous !

Voyagez seul, avec des amis, en groupe organisé ou bien créez votre propre groupe de voyage sur les **Chemins de Compostelle** ou autres.

www.buencamino.centrelatienda.com
info.bc@centrelatienda.com
Tél.: 438 383-2888

RÉV. 04-09-2017

Centre
La Tienda
d'ici à Compostelle inc.

LA LISTE
D'ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE

PARTIR AVEC L'ESSENTIEL ET #VOYAGERLÉGER

LISTE DES INDISPENSABLES POUR #VOYAGERLÉGER : UNE EXPERTISE DU #CENTRELATIENDA

- **Sac à dos:** le plus léger possible.
  - 1 seul sac à dos de 30 litres/36 litres max.
  - **ou, si option transport de bagage :**
    - 1 sac à dos de 11 litres/22 litres max.
    - \+ petite valise: style bagage cabine.
- **Sac d'hydratation (2 litres):** on boit plus régulièrement avec un sac d'hydratation qu'avec des bouteilles.
- **Sac de taille:** le plus pratique possible. Nous avons en boutique celui qui s'attache avec le sac à dos.
- **Bâtons de marche + embouts:** pliables, les plus légers et facile à transporter en avion au besoin.
- **Chaussures de marche*:** très important: au minimum ½ point plus grand.
- **Sandales de bain:** (style CROCS) servent pour reposer les pieds et pour la douche dans les auberges.
- **Sac de couchage:** ~~spécialement conçu pour la randonnée par votre Centre La Tienda.~~ **Rupture de stock** Surtout, éviter, le duvet et les sacs «momie».
- **Drap de soie:** si vous voyagez très tôt au printemps ou tard en automne = plus chaud.
- **Serviette de voyage:** ultra légère, sèche très vite et multifonctions : **serviette de bain - paréo - foulard - couverture - nappe**... Nous avons fabriqué la serviette de voyage idéale pour la randonnée.
- **Sacs de rangement en filet (2x):** :1 grand + 1 moyen fabriqués par La Tienda. Filet non extensible, facilite l'organisation et le rangement dans le sac à dos.
- **Sac de magasinage:** très léger, pour faire les courses pour le repas à l'auberge (utile pour l'avion ou la douche).
- **Couteau et ciseaux:** style Victorinox; le minimum d'accessoires. La Tienda en a sélectionné un parfait.
- **Cuillère • fourchette • couteau:** modèle 3 en 1 très léger et pratique pour vos pique-niques.
- **Alarme-sifflet:** voir si pas déjà inclus sur la bretelle du sac à dos.

LES ARTICLES DE NOTRE LISTE SONT :
- disponibles à la boutique du Centre La Tienda,
- conçus par La Tienda et fabriqués au Québec,
- disponibles chez vos fournisseurs habituels.

Venez nous rencontrer pour découvrir tous nos produits en mérinos. Ils sont thermorégulateur, léger et antibactérien. Éviter le coton, les microfibres et les synthétiques qui gardent l'humidité et les odeurs.

- **Chandails**
  - **à manches longues (1x)**
  - **à manches courtes (2x)**
- **Veste avec manches longues:** style polaire en mérinos.
- **Chaussettes (3x):** on les change aux 2 heures lors de la randonnée.(4x) printemps et hiver.
- **Sous-vêtements (3x)**
- **Legging**
- **Soutien-gorge - femme (2x):** avec bretelles larges (style sport)
- **Camisole - robe:** très légère. Suggérée à bretelles larges. Au choix si on n'atteint pas déjà le 6 kg.
- **Bandeau:** tellement pratique le «Buff».

- **Chemisier léger:** à manches longues (on peut les rouler pour avoir des manches courtes).
- **Pantalon long convertible en short (2x)** Le vêtement devient polyvalent.
- **Coupe-vent - imperméable :** mince, léger.
- **Imperméable couvre tout :** modèle léger qui couvre le sac à dos et les bras jusqu'au bout des doigts.
- **Chapeau de randonnée:** léger et à rebord large avec une corde pour l'attacher au sac à dos.

AUTRES

- **Adaptateur prise électrique:** essentiel selon le pays visité.
- **Caméra:** \+ sac de rangement léger / petit.
- **Batteries / chargeur**
- **Cartes mémoires:** 1 ou 2 supplémentaires. Selon la durée du séjour.
- **Verres fumés:** \+ étui léger.
- **Mini-lampe:** lampe frontale (optionnelle si vous avez un téléphone intelligent: il a une mini lampe / flash).
- **Guide:** pour trajets et hébergements, le plus léger et le petit possible - on enlève ce qui n'est pas ou plus utile.
- **Journal personnel-crayon-carnet adresses:** éviter les couvertures en cuir ou épaisses (trop lourd).

- **Trousse de médicaments:** si nécessaire. Numériser vos prescriptions.
- **Trousse de premiers soins:** la plus minimaliste possible, il y a des pharmacies sur le chemin.

  On y rajoutera :
  - **Hypafix:** aide réellement à prévenir les ampoules. Nous vous avons préparé un kit parfait.
  - **Aiguille, fil blanc et désinfectant:** pour les ampoules (fil blanc parce que sans teinture).
  - **Ruban:** (Duct tape) pour réparation ou/et utilisation d'urgence.
- **Trousse de soins corporels:** ultralégère.
  - **Brosse à dents + pâte à dents:** (petit format)
  - **Savon 3/1- corps, cheveux et vêtements:** pain de savon de Marseille, parce que très durable (éviter les savons liquides).
  - **Débarbouillettes:** style Chiffon J réutilisables. Éviter celles jetables (environnement).
  - **Crème anti-frottement:** pour les pieds (style Nok). À utiliser pour préparer vos pieds plusieurs semaines avant le départ. Appliquer le soir, jamais le matin, car peut créer de l'humidité.
  - **Crème solaire, shampoing:** format de voyage.
  - **Rasoir, cosmétiques, anti-sudorifique, etc…** Le moins possible et le moins parfumé.
  - **Tampons (femmes):** (suggestion: de marque O.B.) petits et très légers car pas d'applicateur.
- **Soins chez un podologue*:** envisagez des soins et conseils pour vos pieds avant votre départ.
- **Bouchons pour oreilles:** très fortement suggérés pour les oreilles sensibles si vous dormez en auberge.
- **Corde à linge:** nous avons une corde spéciale et élastique qui s'utilise sans épingles: géniale.
- **1/4 rouleau papier de toilette:** que l'on prépare avant de partir. Après, il y en a tout au long du chemin.

*** DEMANDEZ VOS RABAIS PRIVILÈGES OFFERTS PAR NOS PARTENAIRES.**
Voir : WWW.CENTRELATIENDA.COM/RABAIS-SPECIAUX/

VENEZ RENCONTRER NOS EXPERTS !
Voir : WWW.CENTRELATIENDA.COM/PREPARATION-PERSONNALISEE/