

« 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.



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

Centre

# La Tienda

d'ici à Compostelle  
inc.

## 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.

**Services personnalisés:** des années d'expertise de formation en groupe ou/et de préparation individuelle et personnalisée de votre bagage (sur rendez-vous). Voir sur notre site internet:

- [www.centrelatienda.com/preparation-personnalisee/](http://www.centrelatienda.com/preparation-personnalisee/)
- [www.centrelatienda.com/atelier\\_bagages-voyages/](http://www.centrelatienda.com/atelier_bagages-voyages/)

### 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: avertissez 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.

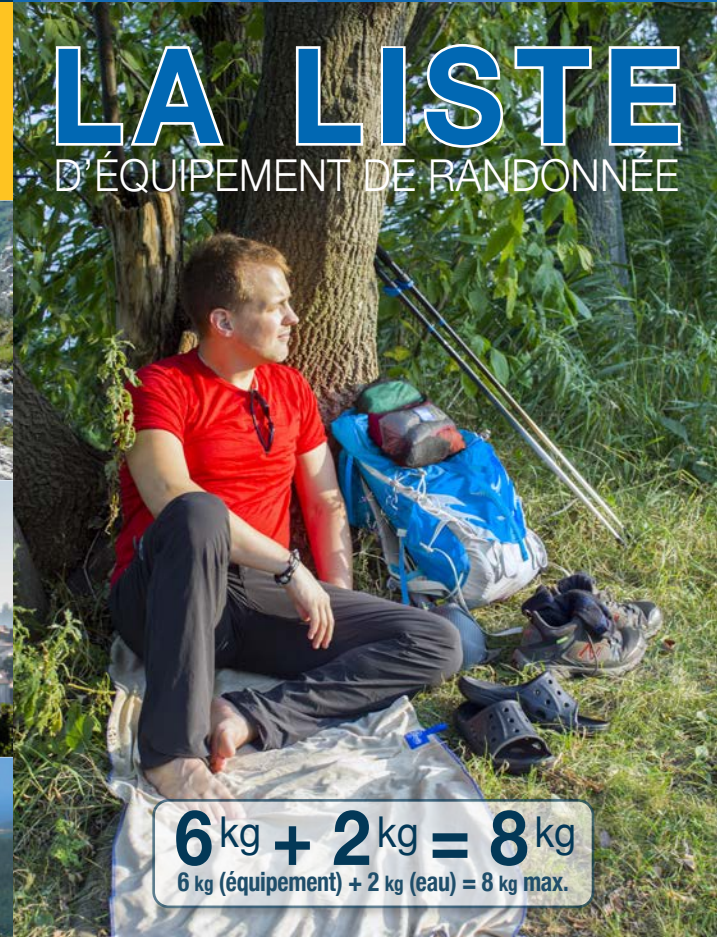
**Si votre objectif est de marcher sur les chemins de Compostelle, vous aurez besoin de :**

**Credencial (carnet du pèlerin):** essentielle en Espagne pour avoir accès aux auberges de pèlerins et pour obtenir votre «Compostela» à Santiago, la certification d'avoir accompli le pèlerinage et un beau souvenir de cette aventure. **Disponible au Centre La Tienda**, cette credencial provient directement de l'Office du pèlerin à Santiago.

### Nous offrons la FORMATION

« **MARCHE AFGHANE** » avec le Centre La Tienda !

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



**6 kg + 2 kg = 8 kg**  
6 kg (équipement) + 2 kg (eau) = 8 kg max.

**PARTIR AVEC L'ESSENTIEL  
ET #VOYAGERLÉGER**

[www.buencamino.centrelatienda.com](http://www.buencamino.centrelatienda.com)

[info.bc@centrelatienda.com](mailto:info.bc@centrelatienda.com)

Tél.: 438-383-2888

5111, rue de Verdun - Verdun (Qc) H4G 1N7

[www.centrelatienda.com](http://www.centrelatienda.com)

Tél.: 514-419-3219



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

- **Sac à dos:** le plus léger possible.
  - 1 seul sac à dos de 30 litres/44 litres max.
- **ou, si option transport de bagage :**
  - 1 sac à dos de 20 litres/24 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.

● **Sandaes de bain:** (style CROCS) servent pour reposer les pieds et pour la douche dans les auberges.

● **Sac de couchage:** il est important d'éviter le duvet et les sacs «momie». Favoriser rectangulaire ou semi-rectangulaire.

● **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...)

□ **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. 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 manches longues (1x):** style polaire en mérinos.

● **Chaussettes (3x):** on les change aux 2 heures lors de la randonnée. (4x) printemps et hiver.

● **Sous-vêtements (3x)** ● **Legging (1x)**

● **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.

● **Adaptateur prise électrique:** essentiel selon le pays visité.

◆ **Batteries / chargeur**

◆ **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:** multi-usage pour réparation et/ou utilisation d'urgence.

● **Trousse de soins corporels:** ultralégère.

◆ **Brosse à dents + pâte à dents:** (petit format)

◆ **Shampooing:** format de voyage.

● **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:** 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'appliqueur.

◆ **Soins des pieds:** 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:** génial ! Nous avons une corde spéciale et élastique qui s'utilise sans épingles.

◆ **1/4 rouleau papier de toilette:** que l'on prépare avant de partir. Après, il y en a tout au long du chemin.

**POUR PLUS DE DÉTAILS, CONSULTER NOTRE PAGE :**  
[WWW.CENTRELATIENDA.COM/PRATICO\\_PRATIQUE\\_INTELLIGENT](http://WWW.CENTRELATIENDA.COM/PRATICO_PRATIQUE_INTELLIGENT)

**NOUS OFFRONS ÉGALEMENT LE SERVICE DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE DE VOTRE BAGAGE VOYAGE.**