

Voyages / Expéditions

Comment remplir un sac-à-dos ?

- Placez les affaires légères et volumineuses au fond du sac en " bourrant " bien le fond de sac afin qu'il puisse tenir debout,
- Placer les objets lourds près du dos et au milieu du sac,
- Terminer par mettre les affaires légères et dont vous aurez probablement besoin durant la journée en haut du sac, par exemple, une " petite laine ", la casquette, une paire de gants,...
- Evitez d'accrocher la gourde et vos chaussures à l'extérieur du sac, vous risquez de les perdre...
et de faire beaucoup de bruit !
- Ne pas hésitez à bien " bourrer " le sac afin d'utiliser la totalité de son volume.

S'habiller

- 1 ensemble Gore-Tex® (ou membrane similaire) veste et pantalon ou salopette.
- 1 pantalon en toile (ou pantalon de survêtement) ou collant de marche en polaire.
- 1 paire de guêtre.
- 2 ensembles haut et bas de sous-vêtements techniques (polypropylène, Dunovaâ ou Capileneâ).
- 1 veste en polaire
- 1 paire de gants fins en polaire.
- 1 paire de gants épais ou moufles.
- 1 bonnet ou passe-montagne.
- 1 casquette ou chapeau à larges bords.
- 3 paires de chaussettes de marche (proscrire le coton !)

Matériel technique

- 1 paire de lunettes de glacier à haut indice de protection (avec caches latéraux).
- 1 sac à dos de 45-55l.
- 1 sac de couchage chaud (gamme -5°C/-10°C) en matière synthétique.
- 1 paire de chaussures de montagne de type « coques plastiques ». Vérifiez que vos crampons s'adaptent sur vos chaussures !
- 1 paire de crampons avec « antibottes ».
- 1 baudrier (ou harnais) et 1 mousqueton à vis.
- 1 piolet classique léger.
- 1 frontale et 1 jeu de piles neuves.
- 1 paire de bâtons télescopiques afin de soulager vos épaules et mieux répartir le poids du sac sur votre dos et vos jambes.
- 1 masque de ski.

Autres

- Appareil de photo avec pile de rechange, pellicules dans une sacoche de protection contre les chocs et le froid.
- Petite trousse de pharmacie personnelle (kit « ampoule » composé d'un rouleau d'Elastoplast®, d'une boîte de Compeed® ou équivalent, aspirine,...)
- Crème solaire faciale et labiale de type « écran total ».
- 1 gourde (1 litre minimum) ou mieux, un thermos.
- Papiers d'identité et devises étrangères (le dollar us est fortement conseillé)
- 1 mini-trousse de toilette (n'oubliez pas vos médicaments personnels ainsi qu'un kit « ampoules » avec 1 rouleau d' *Elastoplast*® en 6cm de large et 1 boîte de pansement *Compeed*®).

Liste additionnelle pour les hauts sommets (Aconcagua)

- 1 paire de moufles en duvet ou 1 paire de sur-moufles en Gore-Tex®
- 1 sac de couchage en duvet (gamme -20°C/-30°C).
- 1 veste en duvet de type « doudoune » avec capuche incorporée.
- 1 paire de chaussures de montagne de type « coques plastiques/hivernales » ou sur-bottes en Gore-Tex® à mettre sur les chaussures « estivales ».