



Bien s'équiper

pour un voyage d'aventure

clubaventure
randonnées & voyages ▲▲▲

**PARTENAIRES
POUR L'AVENTURE**

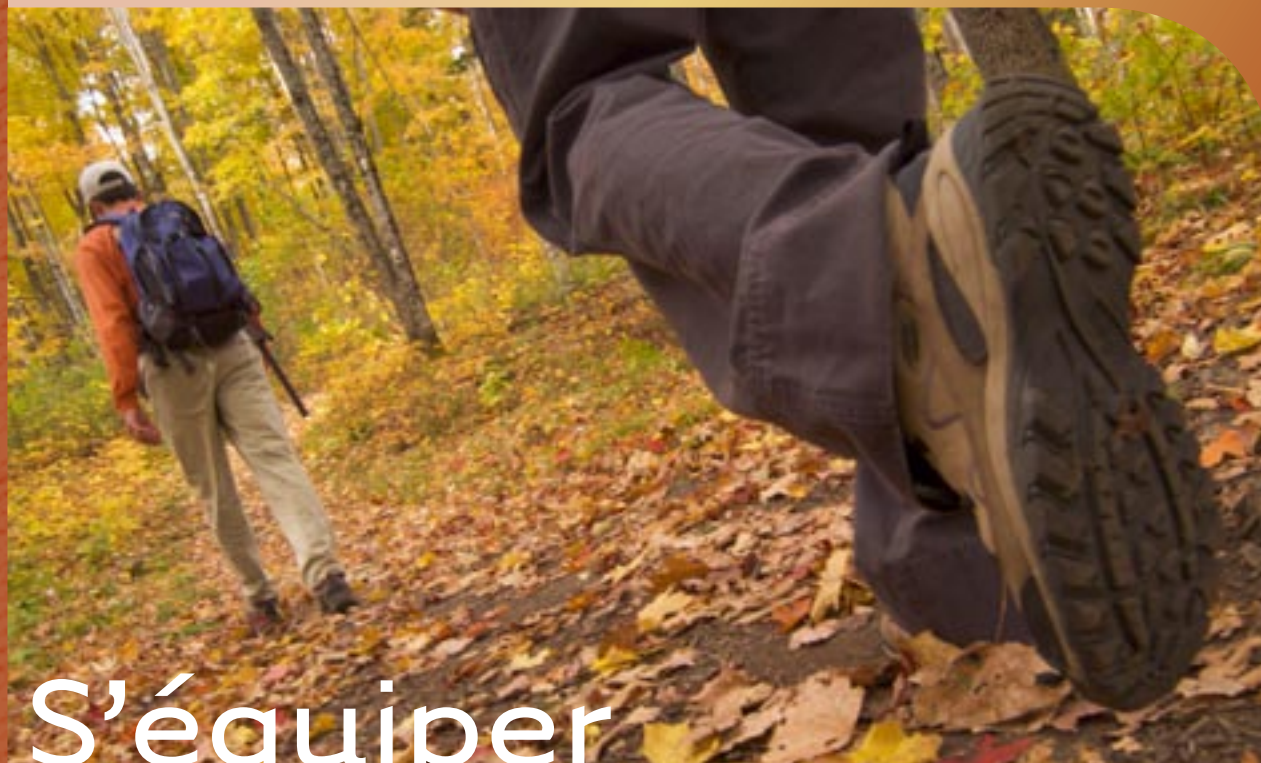
 **Columbia**
Sportswear Company™



Chers amis voyageurs,
Vous nous posez souvent des questions sur l'équipement le plus adapté aux voyages d'aventure, aux activités outdoor : type de chaussures, vêtements, accessoires...

D'autant plus, face à l'étendue des gammes de produits liées aux activités de plein air, et à l'évolution des technologies intégrées aux équipements, le choix n'est pas toujours évident.

En tant que spécialistes du voyage d'aventure, nos acquis, notre expérience du voyage peuvent vous aider à préparer votre départ. C'est avec un esprit pédagogique et la volonté de vous apporter des conseils simples et pratiques que nous avons conçu ce guide. À vous ensuite de vous faire votre propre expérience et d'adapter nos conseils en fonction de vos goûts et préférences !



S'équiper pour un voyage d'aventure



C. Agathon

Yannick, directeur des programmes chez clubaventure

« Il n'y a pas de plaisir dans l'inconfort ! »

Être bien équipé, c'est avant tout posséder l'équipement adapté à la situation. C'est en premier lieu une question de sécurité : lors de nos voyages, en France ou dans le monde, nous sommes confrontés aux éléments extérieurs : pluie, froid ou au contraire chaleur.

L'équipement constitue alors pour notre corps une protection indispensable. L'évolution des matériaux utilisés,

les efforts réalisés sur la technicité des vêtements, des chaussures et des accessoires permettent de gagner en sécurité.

Encore faut-il savoir faire bon usage de ces nouvelles technologies. Il existe en effet des règles simples à observer : par exemple, si l'on a fait le choix d'une veste de protection imper-respirante de type Gore-tex®, il faut absolument bannir le port d'un tee-shirt en coton dessous.

Il est aussi utile de savoir jongler au cours d'une journée de randonnée avec le principe multicouches : s'habiller et se dévêtir en fonction de l'effort et de la température extérieure (lire p. 6).

Au-delà de cette notion de sécurité, je voudrais insister sur le gain en confort que procure un équipement adapté dans la pratique des activités de plein air. Aujourd'hui nous pouvons être confrontés à des températures froides tout en prenant du plaisir à évoluer en plein air

grâce à la superposition de plusieurs couches de vêtements de protection techniques et à des chaussures adaptées.

L'inconfort n'apporte rien. Certes, être bien équipé peut représenter un investissement important. Mais le matériel actuel est généralement solide (j'exclus le bas de gamme) et son coût peut donc être amorti sur plusieurs années.

Lors du choix de vos équipements, il est aussi important de relativiser l'investissement avec l'usage que vous souhaitez en faire : est-ce juste occasionnel ou bien est-ce pour un usage plus fréquent ?

Enfin, en ce qui concerne les vêtements « outdoor », les designs, les couleurs sont à la fois techniques, pratiques et actuelles, pour ne pas dire « mode ». Et vous vous surprendrez peut-être à avoir envie de les porter au quotidien !

SOMMAIRE

Chaussures : miser sur la qualité !	p. 4 et 5
Vêtements : régulez la température de votre corps...	p. 6 et 7
Vêtements : des pieds à la tête !	p. 8
Accessoires : les essentiels !	p. 9
D'un sac à l'autre !	
Choisir son sac de couchage	p. 9
Choisir ses sacs de voyage	p. 10
Bien voyager	
Feuilles de route	p. 11
Voyagez légers !	
Checking list... pour ne rien oublier !	p. 12



28 os, 27 muscles, 33 points d'articulations et autant de pieds différents que d'individus. Autant dire que le choix de votre chaussure est une affaire très personnelle.

De la chaussure de grande randonnée à la sandale technique, l'offre est très étendue, la plupart du temps déclinée en modèle homme ou femme, et souvent profilée pour pieds larges ou étroits...

Quelques conseils pour vous guider dans votre choix.

Chaussures misez sur la qualité !



LA TIGE: HAUTE OU BASSE ?

Partie supérieure de la chaussure, la hauteur de la tige est un des premiers critères de choix d'une chaussure de randonnée.



Titanium Spago XCR™

Tige basse pour terrains peu accidentés

La tige basse est parfois suffisante et souvent séduisante par sa légèreté. Tout dépend du terrain et de la fragilité de votre cheville. Les tiges basses sont particulièrement adaptées aux randonnées dans le sable, sur terrain plat ou peu accidenté.



Titanium Altosaurus Pass GTX™

Tige haute: l'incontournable de la grande randonnée

Pour des grands treks, tout-terrain, des chaussures à tige haute sont indispensables. Elles vous garantissent un bon maintien du pied, la stabilité grâce à un laçage haut et la protection de la cheville. Certains redoutent la sensation du pied coiffé dans une grosse chaussure un peu rigide. Sachez que les modèles actuels sont de plus en plus confortables.

SANDALES: TECHNIQUES ET CONFORTABLES !



Trail Meister™ Sandal II

Souvent idéales pour les treks sur le sable, elles peuvent aussi, selon vos habitudes, s'avérer extrêmement agréables pour des randonnées en terrains peu accidentés. Comme votre pied est proche du sol, vous ne risquez pas d'entorses. En outre, après la marche de la journée, les sandales constituent un complément très confortable. Elles permettent à vos pieds de se délasser, de s'aérer. Et puis lorsque vous entrez ou sortez de votre tente au bivouac, elles vous évitent de laisser ou délasser sans arrêt vos chaussures !

LA SEMELLE: À LA FOIS VOTRE GRIFFE ET VOTRE AMORTISSEUR !

Une bonne semelle doit vous permettre d'avoir une bonne adhérence sur le terrain: choisissez donc des semelles antidérapantes, à crantage. La souplesse de la semelle doit constituer un compromis entre l'adhérence et sa longévité. Une bonne semelle doit aussi être dotée d'un système d'amorti qui a pour effet de limiter les chocs. La plupart des semelles sont désormais en caoutchouc de type Vibram.



En cuir ou en synthétique ?

Cuir, pleine fleur ou Nubuck, cette matière « noble » et naturelle remporte la palme de la résistance et de la longévité mais

aussi de l'isolation chaud/froid, voire de l'étanchéité comparée à un revêtement avec des matières synthétiques. Pour autant, le cuir exige un entretien soigné. Préférez un cuir hydrofugé qui résistera mieux à l'eau.

Les chaussures en textiles synthétiques mixtes sont, en revanche, plus légères que le cuir et plus souples. Le mixage du cuir et des matières synthétiques avec renfort pare-pierre et au niveau du talon constitue un bon compromis. La doublure de votre chaussure est également importante. Équipée de membranes imperméables et respirantes du type de celles de votre veste technique (Goretex, Sympatex, Comfortex...), votre chaussure gagne en confort.

Sachez aussi que moins il y a de coutures, plus votre chaussure est imperméable et résistante: les coutures sont des points de fragilité.

LE CHOIX TECHNIQUE COLUMBIA

Cyril Pliquet, chef de produit chaussures chez Columbia Europe

Zoom sur la chaussure Titanium Spago Gore-tex® XCR



Quelles sont les caractéristiques techniques de cette chaussure ?

C.P. : C'est un modèle de trail, une chaussure à tige basse. Elle est particulièrement bien adaptée pour des randonnées dans le désert et en moyenne montagne, lorsque le marcheur ne porte qu'un sac à dos, comme c'est le cas dans les programmes clubaventure. C'est aussi une chaussure qui peut convenir sur des terrains plus accidentés pour tous les marcheurs entraînés.

Cette chaussure est un petit concentré de technologie. Elle est notamment dotée d'une semelle Vibram avec intercalaire EVA. Qu'est-ce cela signifie à l'usage ?

C.P. : Vibram, spécialiste de la semelle depuis plus de 70 ans, développe des semelles avec caoutchouc garantissant une bonne accroche. Dotée de l'EVA, la semelle gagne en confort mais aussi en légèreté, ce qui est fondamental lorsque l'on marche plusieurs jours. L'EVA est une mousse qui absorbe les chocs beaucoup mieux que le caoutchouc ; il présente en outre l'avantage d'être plus léger.

La tige est un mélange de crôte de cuir et de textiles, doublés de Gore-Tex...

C.P. : Oui. La crôte de cuir participe à la résistance de la chaussure. Et la doublure, qui est une membrane Gore-Tex XCR, en garantit l'imperméabilité et la respirabilité.

Et pour l'entretien, que conseillez-vous ?

Tout simplement d'utiliser une brosse et de l'eau savonneuse, puis rincer à l'eau claire. Pensez aussi à ré-imperméabiliser la chaussure avec un spray adapté aux chaussures Gore-Tex.

L'essayage : prenez le temps !

Difficile dans un magasin d'estimer quelle chaussure conviendra à votre pied sur le terrain ! Par conséquent, prenez le temps d'essayer plusieurs modèles de même catégorie adaptés à vos projets d'utilisation. Quelques conseils :

- ▲ **Préférez un essai** en fin de journée quand votre pied est un peu gonflé.
- ▲ **Essayez impérativement** les deux pieds avec des chaussettes du type de celles que vous utilisez en trek.
- ▲ **Question pointure**, sachez qu'il peut y avoir de grosses différences entre les fabricants et parfois un écart avec votre pointure de chaussure de ville.
- ▲ **Une fois les chaussures bien lacées**, marchez à l'intérieur du magasin, montez d'éventuels escaliers, descendez-les. Si déjà en magasin, vous constatez le moindre point d'inconfort, changez de modèle.
- ▲ **Vos orteils** ne doivent pas toucher le bout de la chaussure. En cas de doute, il vaut mieux choisir une pointure légèrement trop grande que trop petite, votre talon ne doit pas pour autant décoller de la semelle lorsque vous marchez.

Les vêtements de randonnées sont aujourd'hui conçus pour vous aider au mieux à réguler la température de votre corps pendant l'effort de la marche, notamment en absorbant la transpiration et en l'évacuant vers l'extérieur.

Respirantes, les nouvelles matières sont aussi plus légères que la laine ou le coton. Les lignes sportives sont enfin stylisées : les coupes deviennent à la fois techniques, pratiques, élégantes... et féminisées pour les randonneuses.

Vêtements régulez la température de votre corps

LE PRINCIPE « MULTICOUCHE » : QUI PEUT LE PLUS, PEUT LE MOINS !

Tout l'enjeu de votre équipement vestimentaire est de pouvoir réguler la température de votre corps : le refroidir pendant l'effort, le réchauffer lorsque vous êtes au repos. C'est là qu'entre en jeu le principe multicouche : sous-vêtements, polaire, veste imper/respirant. Lorsque vous marchez, il est conseillé, autant que possible, d'avoir une légère sensation de fraîcheur, et donc de vous découvrir. En revanche, lorsque vous faites une pause, le corps se refroidit, revêtez alors une ou plusieurs couches.

ÉVACUER LA TRANSPIRATION

L'autre grand principe de régulation de la température du corps en randonnée est de pouvoir évacuer sa transpiration (jusqu'à un litre pour trois à quatre heures de marche). En effet, l'évaporation des gouttelettes de sueur présentes à la surface de la peau requiert de l'énergie, ce qui a pour effet de refroidir le corps, autrement dit « d'attraper froid ». Porter des vêtements techniques respirants n'est donc pas superflu : à la différence du coton qui absorbe l'humidité, les nouvelles matières sont hydrophobes : elles absorbent l'eau et l'évacuent à la surface du textile où elle s'évapore.



Selkirk Mountain™ Parka

LES SOUS-VÊTEMENTS ET T-SHIRTS

Premières couches, ils constituent un isolant mais ils doivent aussi pouvoir évacuer la transpiration en séchant rapidement. C'est pourquoi le coton est à proscrire. Choisissez des sous-vêtements en synthétiques de type polyester ou polypropène (capilène, carline, dryflo, etc.). Il serait ridicule de vous offrir une superbe veste imper/respirante de type Gore-tex et de porter en dessous un tee-shirt en coton imbibé de sueur !



Silver Ridge™ II
Long Sleeve Shirt

LES CHEMISES

Parfaitement adaptées pour le voyage et les climats chauds, les chemises doivent être légères et respirantes (en nylon en général). Choisissez-les avec rabat de ventilation et préférez les manches longues rétractables aux manches courtes. Deux poches poitrines sécurisées s'avèrent très pratiques.

LES PANTALONS ET SHORTS

Là aussi, optez pour des textiles techniques légers et respirants. Les pantalons transformables en short sont pratiques. Les couleurs peu salissantes sont un plus. A noter qu'il est souvent plus prudent de marcher en pantalon : c'est une question de savoir-vivre dans de nombreux pays mais aussi une question de prudence face aux coups de soleil douloureux au dos des jambes.



Omny Dry®
Venture™ II
Convertible Pant

LES VESTES

Les Polaires

Destinés à vous tenir chaud, les vêtements en polaire (type Polartec) remplacent agréablement les vêtements en laine, lourds, volumineux et difficiles à faire sécher. Ils sont tout aussi indispensables pour les grandes randonnées en zone froide et en altitude, que pour les randonnées en moyenne montagne ou dans le désert où la fraîcheur du soir et du matin peut parfois surprendre. La polaire classique chaude et confortable a révolutionné le monde de la randonnée. Aujourd'hui des polaires « nouvelle génération » sont apparues, qu'il s'agisse de microfleece, légères et chaudes à la fois, ou des fameuses soft shell qui allient les qualités thermiques du molleton à un effet coupe-vent.

Coupes vent : imperméables et respirants

C'est la dernière couche. Elle doit être imperméable, coupe-vent, respirante... et solide notamment au point de frottement avec le sac à dos. Le Gore-Tex domine ce marché. Il a évolué avec la membrane Gore-Tex XCR (plus respirante et plus légère que la classique) ou encore sa concurrente le MP +. Outre la matière qui, soit dit en passant, ne fera pas de miracle si vous marchez une journée durant sous la pluie, le design et la praticité de la veste coupe-vent est important.

- ▲ **La coupe :** elle doit être à la fois confortable (pas trop près du corps : principe multicouche) et présentée plusieurs niveaux de serrage bassin, juquette, poignets...)
- ▲ **La capuche** doit aussi présenter plusieurs points de serrage afin de toujours permettre une visibilité à 180° quel que soit le mouvement de la tête.
- ▲ **Les poches :** d'accès facile (poches poitrine « Napoléon »), protégées (poche intérieure), il est inutile de multiplier leur nombre : c'est le meilleur moyen de chercher pendant un quart d'heure ses lunettes ou son couteau Suisse.
- ▲ **Les aérations** sous les bras sont souvent agréables.

L'INNOVATION AVEC COLUMBIA

Pascal Bonnet, chef de produit textiles chez Columbia

Zoom sur la softshell

L'évolution des vêtements destinés aux activités de plein air s'oriente depuis quelques années vers la soft shell ?

P.B. : Elle constitue désormais une réelle alternative au système de protection traditionnel en 3 couches (un sous-vêtement technique, une couche isolante et une couche de protection).

Très légère, et peu encombrante, c'est un produit extensible qui laisse à l'utilisateur une grande liberté de mouvement. De plus, elle assure une protection optimale contre le vent, le froid et la pluie, ce qui en fait un vêtement réellement polyvalent.



Ice Fall™ Soft Shell

Elle cumule en quelque sorte les fonctions d'une polaire et d'une veste coupe-vent ?

P.B. : La soft shell associe effectivement ces deux fonctions de couche isolante et de couche de protection. C'est un mélange de fibres polyester qui apporte tout à la fois chaleur et respirabilité.

Chez Columbia, la majorité de nos soft shells bénéficient également de notre système Interchange permettant de les zipper dans nos vestes de protection.

Résultat : c'est un vêtement qui offre un maximum de confort et de souplesse pour une grande variété d'activités et de conditions climatiques.

Vêtements

Des pieds à la tête !



Cliffhanger II trekking sock™

Frontier peak hiking sock™

CHAUSSETTES: TECHNIQUES, POUR LUTTER CONTRE LES AMPOULES!

Rien ne sert d'avoir une chaussure technique et confortable, si vous enflez des chaussettes de supermarché. C'est avec les chaussures un des postes les plus importants de votre équipement, surtout si vous entreprenez un trek de longue durée. Les chaussettes véritablement adaptées à la randonnée sont aujourd'hui un concentré de technologies. Elles sont à la fois une protection contre le froid, mais aussi contre tous les points de friction, d'échauffement dans votre chaussure qui pourraient provoquer l'apparition d'ampoules. La respirabilité de la chaussette est également essentielle, car les pieds mouillés sont propices à la formation d'ampoules.

Les fibres

- ▲ **Naturelles:** coton (à éviter pour des randonnées de plusieurs heures toujours pour le caractère hydrophile de la matière) ou laine (bonne isolation et bonne résistance à l'échauffement du pied)
- ▲ **Synthétiques:** elles offrent une bonne évacuation de l'humidité, une bonne isolation et un séchage rapide.



Skyjuice™ soft shell glove

GANTS ET BONNETS: UN REMPART CONTRE LE FROID

Indispensables en moyenne et haute-montagne ainsi que dans les pays froids, gants et bonnets participent à la régulation thermique du corps. Sachez que 40 % de votre chaleur est évacuée par la tête et que le froid sévit en premier lieu (gelures) sur les extrémités: oreilles, nez, doigts et doigts de pied. Si vous avez froid la nuit dans votre duvet, n'hésitez pas à enfiler un bonnet, une paire de gants ou encore vos chaussettes, vous gagnerez sensiblement en chaleur. En laine ou en synthétique (type polyester ou PolarTec), gants et bonnets sont tout aussi efficaces. L'effet windstopper (coupe-vent) de certaines matières synthétiques est intéressant. Les gants fins en soie sont très appréciés des photographes pour pouvoir peaufiner ses réglages et son cadrage sans pour autant se geler!



Schooner Bank Cachalot™

CASQUETTES ET CHAPEAUX: LA PREMIÈRE PROTECTION SOLAIRE!

Ils sont eux aussi IN-DIS-PENSABLES, que ce soit pour les treks en pays chauds, en zone tempérée ou en montagne... en un mot partout où vous devez vous protéger du soleil. Choisissez de préférence un couvre-chef de couleur claire. Si vous optez pour le style casquette, préférez une longue visière. De même pour les chapeaux, les bords larges, en plus de vous donner un air respectable, offrent une zone d'ombre étendue sur votre visage. Dans le Sahara, vous pourrez aussi troquer votre casquette contre un chech, très efficace contre la chaleur, les coups de soleil et les agressions du vent. Il faut juste apprendre à le nouer!



Accessoires

Les essentiels !

LA GOURDE

Elle doit être parfaitement hermétique, c'est un minimum! (Vérifiez que le joint est de bonne qualité et que la gourde ne fuit pas une fois à l'envers). Ensuite, elle doit être légère et ne pas procurer à la boisson qu'elle contient (eau en général!) de goût désagréable. Evitez le plastique et préférez les gourdes en aluminium.

Les réservoirs à eau souples (type Camel Bag) s'avèrent aussi pratiques car ils procurent une hydratation quasiment en continu sans avoir à s'arrêter. En revanche, leur nettoyage n'est pas facile. En terme de contenance, une gourde de 1 litre est parfois un peu juste. Pour les gros buveurs et les épaules carrées, préférez 1,5 l. Sinon, en montagne notamment, il y a toujours l'espoir de trouver une rivière pour recharger sa gourde.



LUNETTES DE SOLEIL

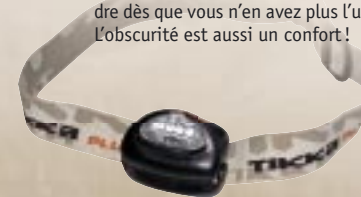
C'est l'unique protection de vos yeux contre le soleil. N'hésitez pas à les porter. Il existe différentes catégories de verres solaires classées de 0 à 4 selon leur degré de protection (la catégorie 4 étant la plus élevée). Selon votre destination, nous vous conseillons de choisir un modèle dans les catégories 3 et 4. Quant à la forme, plus vous exposez vos yeux aux rayonnements solaires (sur neige ou glace), plus le modèle doit être couvrant, notamment en latéral.



Superfly™

LA LAMPE FRONTALE

Contrairement à la lampe de poche, elle vous permet d'éclairer tout en gardant la fonctionnalité de vos deux mains. C'est un accessoire indispensable, notamment en bivouac pour regagner sa tente ou son sac de couchage après le repas, pour une pause pipi dans la nuit, pour une lecture en solo dans une auberge... Sachez l'utiliser à bon escient et l'éteindre dès que vous n'en avez plus l'utilité. L'obscurité est aussi un confort!



LE COUTEAU DE POCHE

C'est l'outil à toujours garder à portée de main. Choisissez un couteau simple lame ou multilames multifonctions, sans pour autant porter avec vous votre boîte à outils: a priori vous n'en aurez pas besoin! Une petite paire de ciseau intégré au couteau ou indépendante peut aussi s'avérer pratique.



LES BÂTONS DE MARCHÉ

Excepté en terrains peu accidentés, leur usage est de plus en plus fréquent en montée, comme en descente, et pour cause! Les bâtons de marche vous permettent d'être davantage en équilibre dans le mouvement de la marche. Sachez que le maintien de l'équilibre consomme beaucoup d'énergie! En outre, les bâtons jouent le rôle d'amorti et permettent ainsi d'atténuer les chocs de la marche à la descente. Enfin, ils répartissent l'effort sur l'ensemble du corps. Choisissez des bâtons télescopiques, avec si possible un système d'amorti.



D'un sac à l'autre

Les Bagages

Deux sacs sont nécessaires... et suffisants: l'un sera votre sac à dos à la journée, l'autre, plus volumineux, contiendra tout le reste de vos affaires personnelles.



Phenom™

LE « SAC À LA JOURNÉE »

Il vous suivra partout. Pour les randonnées et les treks, choisissez un sac d'une contenance variant entre 30 à 40 litres, imperméable. Vous y mettrez votre polaire, sur-veste coupe-vent, votre gourde, vos lunettes de soleil, votre crème solaire, votre appareil photo et éventuellement le pique-nique du midi, à moins qu'il soit transporté par notre assistance.

Les critères du choix :

▲ **La robustesse** : pas de mystère, les matières utilisées font la différence entre un sac à dos qui durera plusieurs années et celui que vous jetterez au bout de quelques utilisations. Optez pour une matière résistante à l'abrasion et à la déchirure. Malheureusement il faudra faire un compromis en la durabilité et la légèreté du sac.

▲ **Le confort du dos** : outre une forme adaptée à votre cambrure, privilégiez un revêtement respirant qui ne stockera pas votre sueur (maille filet par exemple).

▲ **Le confort et le réglage des bretelles** et de la ceinture sur les hanches : choisissez un sac aux bretelles ergonomiques, limitant la transpiration et réglables pour le sac soit bien plaqué sur vos épaules. De même pour la ceinture des hanches. Elle permet de répartir le portage entre les épaules et le bassin.

▲ **La forme** : de préférence étroit pour que la charge soit bien répartie sur l'ensemble du dos.

▲ **La fonctionnalité** : la présence d'une poche sommitale externe pour glisser crème solaire et lunettes de soleil et d'une poche sommitale interne pour vos deniers et autres pierres précieuses, s'avèrent pratiques. Un compartiment interne permet, par exemple, de ranger le réservoir à eau (type Camel Bag).

Couchage

Bien choisir son sac de couchage est une opération à la fois déterminante pour la réussite de votre trek (surtout pour les grincheux du matin) et difficile. Dans le labyrinthe des marques, des formes, des différentes garnitures, il vous est possible d'opérer une présélection avant de rentrer dans les plumes du pauvre vendeur !



Cotopaxi™

UN SAC POUR QUELLE(S) TEMPÉRATURE(S) ?

En premier lieu, il vous importe de connaître les températures auxquelles vous serez confronté la nuit. Cette indication est essentielle mais amène plusieurs remarques. Tout d'abord, sachez que l'on supporte moins bien le froid quand on est fatigué et que la sensation de froid est plus marquée dans les zones ventilées ou humides. Enfin, suivez encore une fois ce vieil adage « qui peut le plus, peut le moins » : autrement dit, mieux vaut avoir un peu trop chaud (on peut toujours ouvrir la fermeture éclair du sac, d'où l'importance de ce détail) que froid, surtout quand les autres dorment, eux, très confortablement. Dernière précision relative aux indications de températures des fabricants : l'expérience nous montre qu'elles sont généralement optimistes. Quand un fabricant annonce - 10 °C en température confort,

vous pouvez penser que vous dormirez bien par 0 °C, mais que vous aurez sans doute quelques frissons au-delà de - 5 °C.

Pour conclure, cette question de température est un vrai casse-tête car, pour la plupart d'entre-vous vous serez amenés à utiliser votre sac dans différentes conditions : choisissez la polyvalence (températures entre -10 °C et -5 °C, indications fabricant) et ajustez si vous partez dans le grand froid avec un drap de sac en polaire : vous gagnerez en moyenne 5 °C. Et pour ceux qui partiront en conditions extrêmes, reste encore la troisième couche : le sursac !

Plumes ou synthétiques ?

Pour son confort, sa légèreté, son isolation, le duvet en plume remporte notre préférence pour les bivouacs en zones froides. Toutefois il est fragile (limiter les lavages et n'utilisez que du savon naturel) et, il faut le dire, un peu plus onéreux que son homologue en synthétique.

Le duvet en fibres synthétiques, lui, résiste mieux à l'humidité, sèche vite et les fibres modernes deviennent quasiment équivalentes aux plumes en terme d'isolation.

Un conseil si vous avez choisi un sac de couchage en fibres synthétiques : évitez de le rouler méticuleusement pour le faire rentrer dans son étui. Au contraire : à force, vous risquez de casser les fibres. Mieux vaut l'enfiler dans sa housse sans le plier.

La forme

Privilégiez la forme sarcophage : plus près du corps, elle permet de gagner en chaleur. Et surtout choisissez un sac à votre taille : trop petit : vous aurez froids au pied ; trop grand, il mettra plus de temps à vous réchauffer.



...voyagez légers !



A force de parcourir le monde, faire son sac est un acte dont nous avons une certaine habitude chez clubaventure.

L'expérience montre qu'il est inutile de multiplier les vêtements. Bien souvent, en pleine nature, l'habillement revêt un caractère secondaire.

Il est utile d'avoir des vêtements adaptés aux différentes situations mais se changer tous les jours devient superflu. Le confort c'est aussi s'autoriser une certaine forme de simplicité.

En fait entre une semaine de voyage et trois semaines, le contenu de votre sac diffère peu, de même entre un trek en montagne et une traversée du désert à quelques types de vêtements prêts. Nous avons tenté de bâtir un sac type avec quelques options selon le type de votre voyage.

Cette liste regroupe l'équipement indispensable pour tous les voyages d'aventure, toutes destinations confondues. Vous retrouverez une liste détaillée de l'équipement à prévoir selon le type de voyage et selon la destination, dans les fiches techniques clubaventure.

Chaussures de randonnée
Sandales de marche
Chaussures de détente (tongs...)
Chaussettes
Pantalon/Pantacourt/short
Maillot de bain
Sous vêtement et Tshirts
Chemises
Veste polaire.
Veste de protection : coupe-vent et imperméable
Chapeau ou casquette avec protection sur la nuque
Lunettes de soleil catégorie 3
Bonnet
Gants
Un sac de voyage souple
Un petit sac à dos d'environ 40 litres pour vos affaires de la journée
Sac de couchage
Drap de sac
Trousse et serviette de toilette
Sac de linge sale/sac poubelle
Petite pharmacie personnelle
Crème et stick de protection solaire
Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
Gourde
Couteau de poche, multi-usages de préférence (attention : à mettre dans votre bagage en soute !)
Papier hygiénique + briquet pour destruction
Bâton(s) de marche
Serviettes humidifiées type « Calinette »
Petit oreiller gonflable pour plus de confort
Carnet, bloc-notes, crayon...
Carnet de voyage, clubaventure
Convocation, passeport, assurance

Pour bien voyager...

RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS...

En voyage d'aventure, votre corps est souvent confronté à des éléments auxquels il a peu l'habitude: chaleur, humidité, vent ou froid, dépenses physiques, alimentation différente. Voici quelques conseils et gestes simples à observer pour se sentir bien :

- ▲ Le changement oui, mais progressivement !
- ▲ Que ce soit dans l'effort ou dans le changement de régime alimentaire, le premier jour sachez doser les quantités et laissez à votre corps un petit temps d'adaptation.
- ▲ Hydratez-vous ! C'est le secret pour pallier bien des maux.
- ▲ Protégez-vous du soleil ! Votre peau est pendant toute l'année en état d'hibernation surtout au nord de la Loire et d'un seul coup vous l'exposez aux ardents rayons du soleil saharien, cubains ou népalais !

Dans l'avion : conseils détente pour les longs courriers

Le voyage en avion est parfois un peu long. Pour vous sentir bien, prévoyez des vêtements amples, mangez peu, buvez souvent, et pour dégourdir vos jambes, effectuez de temps à autres une petite gymnastique avec pieds et vos orteils. Enfin, essayez de dormir.

RESPECTEZ LES COUTUMES LOCALES !

La pudeur est une valeur partagée dans nombre de pays vers lesquels nous partons. Veillez à ne pas choquer par votre tenue vestimentaire, vous lèverez ainsi en partie quelques barrières et plus nombreux seront les contacts. Tout cela tient à très peu de choses et vous le comprenez ?

NE LAISSEZ PAS DE TRACES !

C'est une des priorités que nous nous sommes fixés en tant qu'organisateur de voyages et toutes nos équipes locales sont sensibilisées à cette exigence, et en sont devenus les premiers ambassadeurs. Aidez-les en ce sens et limitez au plus l'impact de votre passage sur l'environnement.

Là encore quelques gestes simples :

- ▲ veillez à brûler votre papier toilette.
- ▲ laissez les emballages chez vous : ils ne se perdront pas par mégarde dans la nature et en plus cette opération vous permet de gagner du poids sur vos bagages.
- ▲ Jetez un regard sur votre emplacement de bivouac avant de le quitter : vous n'oublierez rien... qui pourrait nuire aux écosystèmes.
- ▲ Si vous vous lavez en rivière, évitez d'utiliser beaucoup de savon. Mieux, demandez une petite bassine pour vous rincer hors de l'eau. Dans certains pays comme en Mongolie, l'eau est sacrée, il ne faut pas la souiller.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

■ Conseil-préparation service client

nous téléphoner : **0826 88 20 03**
www.clubaventure.fr

■ Consultez nos fiches techniques Voyages



LES PRODUITS  **Columbia**
Sportswear Company
SONT EN VENTE PARTOUT EN FRANCE.

Pour trouver le point de vente le plus proche
de chez vous, cliquez sur
<http://www.columbia.com>

TITANIUM™



*testé à la dure.

COMMENT ALLONGER LA FOULÉE SANS SE FOULER.

TITANIUM SPAGO XCR™: tige en cuir et mesh avec membrane Gore-Tex® XCR™ imperméable et respirante • Semelle intérieure revêtue de mesh Dri-Lex® évacuant la transpiration • Semelle extérieure et protection avant pied en caoutchouc Vibram® non marquant • Info consommateurs: 00 800 43 78 78 33 ou Europe-consumers@columbia.com www.columbia.com

 **Columbia**
Sportswear Company



Grâce aux millions de cellules de son œil,
le hibou grand duc s'adapte. Instantanément.

Avec la TIKKA XP, vous aussi.

Création d'images et associés



free lighting[®]
hands e lighting

TIKKA XP

La lampe frontale compacte,
puissante et modulable.

Volet grand angle : faisceau focalisé ou large.
Éclairage jusqu'à 50 m : mode Boost.
3 niveaux d'éclairage.
Autonomie 120 h maximum.
www.petzl.com

PETZL[®]