

## AIDE-MÉMOIRE POUR LA PRÉPARATION DES SÉJOURS ITINÉRANTS

**Amis randonneurs**, voici une liste indicative du matériel et de la nourriture à emporter pour votre séjour itinérant

### L'ÉQUIPEMENT DES ÂNES DE BÂT

Les ânes sont équipés d'un bât et de sacoches sur le dos.

Poids total de charge pour chaque âne : **40 kg**.

Le supplément est porté dans votre sac à dos.



*Hunka et son équipement de randonnée*

### LE MATÉRIEL DU RANDONNEUR

Au-delà du portage par les ânes, il est utile de prévoir un petit sac à dos que vous aurez sur vous, adulte comme enfant. Son contenu : pharmacie, téléphone, gourde, crème solaire, fruits secs, biscuits...

#### POUR LA NUIT

- Tente : **éviter au maximum les « tentes 2 secondes »** ; prévoir une tente pour plusieurs personnes : allègement du poids et de l'encombrement sur le dos de l'animal
- Duvet
- Pyjama : à protéger de la pluie éventuelle (voir chapitre sur les Vêtements)
- Matelas auto gonflable, matelas mousse
- Chaussure légère pour la halte du soir

#### POUR LA TOILETTE

- Serviette et gant de toilette
- Savon ; Lingettes
- Brosse à cheveux
- Miroir
- Rasoir jetables ou à lames
- Dentifrice et brosse ; Coton-tiges
- Shampoing

**LES VÊTEMENTS** : ils sont à mettre dans de grands sacs plastiques (type grand sac poubelle renforcé) afin de les protéger de la pluie éventuelle. Les sacs seront mis à l'intérieur des sacoches portées par les ânes.

- Chaussure de marche fermée
- Chaussettes
- Sous-vêtements
- Pantalon et short
- Tee-shirts
- Sweet-shirt ou pull-over ou polaire
- Écharpe, bandana, chèche
- Chapeau, casquette
- Mouchoirs
- Maillot de bain
- Vêtements pour la halte du soir
- Veste de marche protection pluie ou poncho

#### DIVERS

- Pochette étanche contenant papiers personnels, carnet de chèques, carte bancaire, argent liquide
- Téléphone de l'assurance-rapatriement
- Téléphone portable + chargeur, carte téléphonique
- Matériel de couture pour petites réparations ; Bouts de corde, quelques pinces à linge
- Lampe-torche, lampe frontale + piles

- Papier toilette biodégradable si possible
- Sacs plastiques, sacs poubelles
- Bâton de marche
- Papier à lettres, enveloppes, timbres, stylos ; appareil photo ; jumelles ; bloc de dessin, crayons ; carnet de voyage
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Vieux journal (séchage des chaussures)

### LA PHARMACIE

- Si suivi d'un traitement, ne pas oublier les médicaments
- Pommade contre les douleurs (choc, entorse, douleurs musculaires)
- Boules Quiès éventuellement
- Pansements pour plaies, pour ampoules
- Bandes, compresses
- Pince à épiler
- Désinfectant
- Homéoplasmine
- Aspirine ou équivalent
- Huile de massage, huile essentielle de lavande
- Couverture de survie

### POUR LA CUISINE

- Camping-gaz et cartouche de recharge
- Gamelles
- Thermos
- Boîtes en plastique
- Cuiller, fourchette et couteau
- Quart, bol ; assiette en plastique



- Gourde, Bouteille en plastique
- Torchon, Serviette de table
- Éponge
- Allumettes, briquet
- Gratounette, liquide vaisselle biodégradable si possible
- Sac à pain

### LA NOURRITURE

**Les repas :** en dehors des nuitées en demi-pension, vous êtes en autonomie pour les petits déjeuners, déjeuners, dîners, goûters, en-cas en cours de journée.

#### Quelques remarques :

La chaleur estivale n'épargne pas les produits frais, galettes, tartes... : ces préparations sont à déguster au plus tôt dans le séjour itinérant.

Boîtes plastiques : très important quand le véhicule qui porte la nourriture est un âne ! bien ranger sa nourriture, la mettre à l'abri des chocs et de l'écrasement, limiter les emballages inutiles. On peut imaginer une boîte pour les fruits, une boîte pour le sucre et les sachets de thé/café/infusion, une boîte pour le riz et les pâtes... attention tout de même à l'encombrement : il est judicieux de bien regrouper les aliments.

Récipients en verre : à éliminer ; ils blessent les ânes en cas de casse, endommagent les sacs.

Éviter les grosses boîtes de conserves de plats cuisinés : faible valeur énergétique, emballage déchet important

- Miel, confiture, sucre
- Sel, poivre, épices, herbes de Provence, ail, oignon, huile d'olive
- Café, thé, cacao en poudre, infusion
- Pain
- Fruits secs, pâtes de fruits, de coing, de dattes
- Gâteaux secs, biscuits... attention, la tablette de chocolat fond !

- Pâtes, riz, lentilles, millet, sarrasin, semoule, couscous, semoule de maïs, purée déshydratée ...
- Jambon cru, saucisson, viande de grison, pâté végétal
- Graines de tournesol, de courge, de sésame, levure de bière... pour l'agrément des aliments
- Soupes déshydratées
- Conserves : thons, salades diverses, rillettes, sardines... Eviter les grosses boîtes de plats cuisinés !
- Fromages : comme le comté, cantal, fromage de brebis, l'emmental
- Sauce tomate, cubes de bouillons
- Lait en poudre
- Produits frais : pommes, oranges, citrons, carottes, pommes de terre cuites, oeufs durs, jambon
- Galette de céréales, tarte aux légumes, quiche, cake, tourte



*en randonnée itinérante...*