



# VIA BURGUNDIA

## Le matériel et les vêtements

Mise à jour du 2 avril 2022

L'équipement, pour un tel parcours est finalement relativement simple. il faudrait reconsidérer l'équipement si vous envisagez par exemple de faire une itinérance en montagne.

Le souci sera surtout d'emporter le juste nécessaire pour limiter le poids de votre sac.

Quand je parle de juste nécessaire c'est vraiment le minimum. Le reste vous n'en avez pas besoin, c'est, de ce point de vue, une démarche globale et quasi philosophique que définir et se contenter de l'essentiel.

Marcher, manger, dormir et s'ouvrir vers l'extérieur, écouter, regarder, et être curieux, s'écouter, se découvrir et ne pas se plaindre, vivre tout simplement définissent l'essentiel.

Pour le matériel c'est pareil et on peut distinguer deux catégories

- les matériels.
- les vêtements.

### **Un préalable : prenez votre sac à dos habituel et videz-le entièrement**

N'y faites entrer ensuite que ce qui est indispensable. L'« indispensable » diminuera au fil de vos expériences.

#### 4.4 le matériel

- **le sac à dos**

Le choix du sac à dos est important il doit être

- léger mais confortable au niveau des épaules et des hanches
- respirant au niveau du dos
- avec des poches accessibles sur les côtés, plus importantes sur le dessus du sac, pratiques au niveau de la ceinture
- un minimum imperméable à la pluie avec un protège sac intégré

Pour une itinérance, vous devez tenir compte de votre organisation

Avec portage de vos bagages et en demi-pension un sac de 30 litres est largement suffisant, vous avez besoin juste de votre pique-nique et des vêtements de pluie.

Sans portage, c'est-à-dire en autonomie, prévoir un sac à dos de 40-50 litres. Vous devez tenir compte des étapes, de la saison et de l'autonomie pour la nourriture et l'eau.

En autonomie totale, avec le matériel de couchage et de bivouac plutôt 55 – 60 litres.

Le sac à dos d'un randonneur entraîné ne devrait pas dépasser 20 -25 % de son poids. Ce ratio tend à baisser avec l'âge et la condition physique.

Pour un randonneur de 70 kg cela fait un sac à dos de 17 kg mais il est possible de faire un sac à dos de 10 à 13 kg. Il faudra ajouter la nourriture et la provision d'eau.

A titre d'exemple, j'ai rencontré un gars qui faisait l'Alta Via dans le Val d'Aoste avec un sac de 5 kg. (Vous trouverez sur internet des sites spécialisés sur les équipements ultra légers).

### **Le matériel de navigation (si vous guidez la randonnée)**

- un porte carte,
- les cartes, (ou mieux la photocopie de la carte),
- une boussole,
- un stylo, un petit carnet pour prendre des notes
- un GPS ou un téléphone portable et son chargeur

### **Le matériel pour boire et manger**

- Une gourde d'un litre au moins
- un kit pour boire et manger : gobelet, couteau, fourchette, cuillère
- un couteau et ou avec un tire-bouchon. (ce dernier point n'est pas obligatoire sauf pour la VIA BURGUNDIA.) .

### **Autres matériels**

- des sacs plastiques pour protéger vos affaires (en cas de pluies) ou pour ramener vos déchets, le linge sale bien qu'en principe vous devriez le laver au fur et à mesure.
- Une pharmacie de base pour le groupe (voir la fiche technique « Pharmacie »).
- une lampe.

### **Les vêtements**

#### **Le couple chaussures-chaussettes**

Ce sont les effets vestimentaires les plus importants en tout cas pour la VIA BURGUNDIA.

Les pieds sont sensibles à la marche sur de longues distances et sur plusieurs jours. En souffrir peut vous gâcher votre randonnée. Il n'y a donc pas de place à l'improvisation.

## Quelques conseils pour les chaussures

- Pour les chaussures, vous veillerez à la qualité de la semelle pour un bon confort en tout chemin et par tout temps. Prenez des chaussures adaptées à votre parcours, à la saison.
- Privilégier des chaussures montantes avec un système de serrage des lacets sur le dessus au niveau des chevilles que vous pourrez bien serrer dans les longues descentes.
- Elles doivent être légères mais assez imperméables en cas de forte pluie ou pour se protéger de la rosée le matin.
- En principe il faut les prendre une taille au-dessus de votre pointure habituelle et en tout cas jamais en dessous. Vos pieds ont tendance à gonfler avec l'effort et la chaleur.
- Ne jamais partir en itinérance sans « faire » ses chaussures c'est-à-dire sans avoir marché avec, au moins une journée entière, et sur tout terrain.

## Pour les chaussettes

- il faut trouver la bonne matière qui vous convient le mieux. Ce n'est pas forcément le prix qui fera la différence et il est plus facile de changer de chaussettes que de chaussures (ce n'est pas le même prix).
- Pour cela, sélectionnez un modèle adapté à votre usage et essayez-les en randonnée sur une ou plusieurs journées. Si vous n'êtes pas bien dedans ou si vous avez des ampoules changez-en. Attention les chaussettes dites anti-ampoules ne sont pas forcément plus agréables que d'autres, ce sont vos pieds que vous le diront.

## Les autres vêtements

### La protection du froid et de la pluie

C'est le vêtement le plus technique. C'est lui qui vous protégera en cas de mauvais temps et le choix sera fondamental si votre itinérance a lieu en montagne ou a fortiori en hiver.

Les prix peuvent être élevés, n'hésitez pas à demander conseil. C'est un investissement qui peut durer longtemps.

- il doit protéger du froid et de la pluie et être respirant de sorte à ne pas trop transpirer, en particulier en cas d'efforts importants.
- il doit avoir une capuche pratique, efficace et qui protège bien.

- des poches suffisamment nombreuses et facilement accessibles même en situation difficile.

### **Pour les vêtements de corps**

La meilleure solution est la méthode des multicouches.

exemple : un tee-shirt en micro fibre c'est léger, ça sèche très vite, + un sweat, une polaire ou une petite doudoune ( si le vent se lève ou pour le soir) . Laver vos vêtements chaque fois que c'est possible. Prévoir seulement un ou deux tee-shirts de rechange.

Là aussi, il faut trouver l'équipement où vous vous sentez bien et qui vous ressemble, certains aiment les chemises, d'autres les tee-shirts en coton, d'autres ne les supportent pas. Il faut être soi-même, c'est important aussi. Oubliez d'écouter les dogmatiques ; ce sont ceux qui changent le plus souvent d'avis et de matériel. Sur une itinérance comme la VIA BURGUNDIA il n'y a pas trop de contraintes à ce niveau.

N'oubliez pas que le moindre randonneur est mieux équipé que l'étaient de nombreux alpinistes il y a 40 ans. Cela fait la fortune des grandes marques « outdoor » mais ça ne sert à rien (sauf pour les chaussures et le sac à dos).

Parfois, il faut aussi apprécier les randonneuses qui coordonnent leurs vêtements avec la couleur de leur sac à dos ou de leurs lacets de chaussures. Il est possible de rendre compatible d'élégance et le confort, mais il s'agit là d'un autre débat.

Pour les sous-vêtements, vous ferez attention aux coutures, pour éviter les frottements répétitifs qui peuvent vous blesser au bout de quelques jours. Vous les laverez régulièrement pour emporter le strict nécessaire.

### **Pour les pantalons**

Ils doivent être confortables, et adaptés à la saison.

En été il n'y a pas de contraintes particulières donc le choix n'a pas d'importance. Un pantacourt fait l'affaire. Il existe des pantalons transformables en short, des shorts longs etc....

En fait il faut se faire plaisir et se sentir bien avec sa pratique.

En hiver vous devez vous protéger du froid et penser aussi à des matières qui séchent rapidement en cas de forte pluie.

En principe on emporte un seul pantalon pour une itinérance. Prévoir juste un rechange pour la soirée au refuge ou au gîte.

### **Des guêtres**

C'est un accessoire qui est important en cas

- de mauvais temps et sur les sentiers boueux.
- le matin quand la rosée est importante.
- de neige pour protéger les bas de pantalons et les chaussures.

### **Pour la tête et les yeux**

- la randonnée en plein soleil peut être pénible pour les têtes dégarnies (ou pas), il est important de se protéger.
- pour le choix, cela va du chapeau de paille ou de toile , au simple bandana ou foulard.
- n'oubliez pas les lunettes de soleil si vous êtes sensibles au soleil ou si vous traversez de grands espaces sur la neige. (sur la VIA BURGUNDIA le risque est faible...) ; ce qui n'est pas le cas en montagne en début de saison.

pour la nuit, pensez à un vêtement de nuit et un « sac à viande » pour les refuges ou en dortoir.