

Adventure Commence

Pack and go



Let's Go !

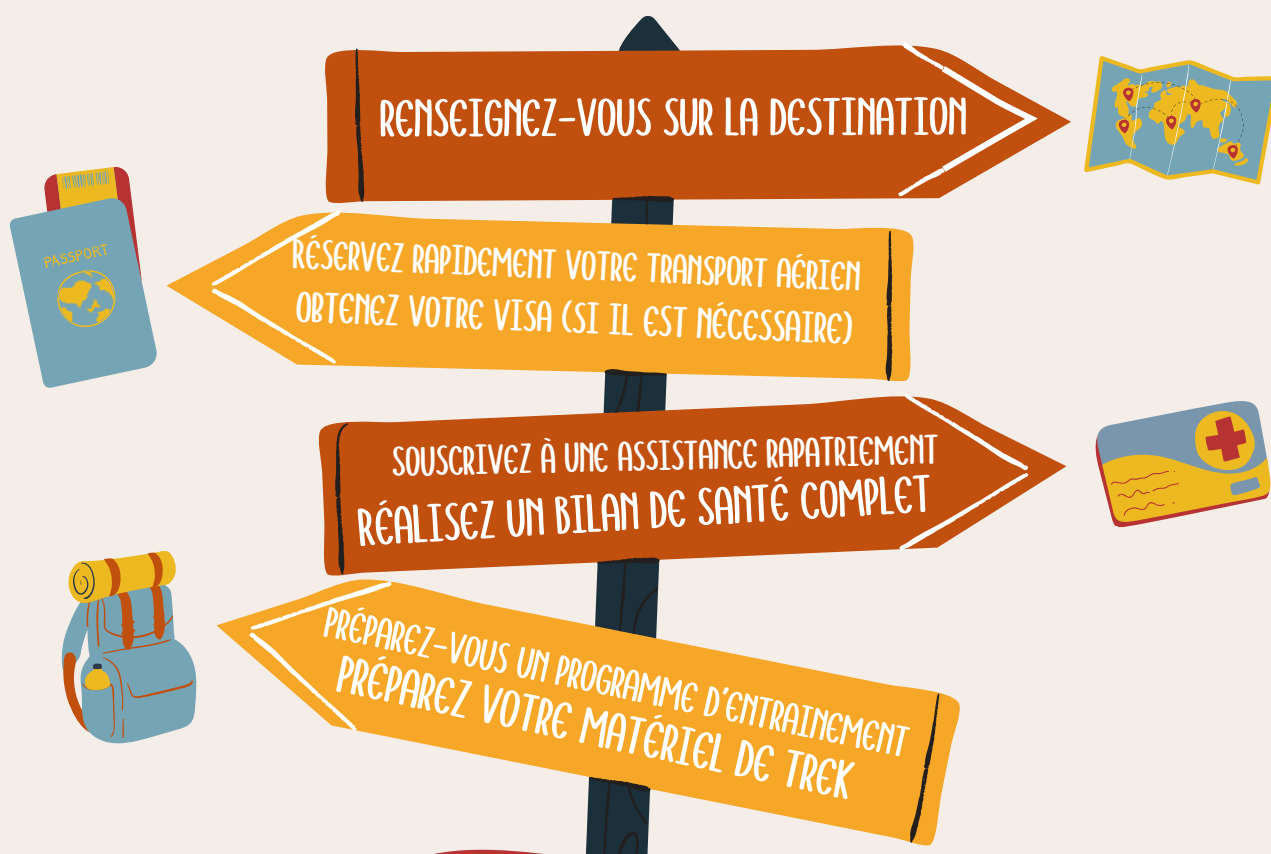
Ca y est ! Après des semaines de réflexion, vous passez le cap en vous inscrivant pour un trek à la découverte des massifs montagneux. Bien souvent, et même pour les plus expérimentés, il ne faut pas longtemps pour que les questions et les doutes émergent; "Que dois-je emporter? En suis-je capable physiquement? Où vais-je dormir ? ..." Et bien ce petit guide est là pour répondre à vos questions et vous aider à vous préparer au mieux. Il vous permettra de laisser vos préoccupations en dehors de ce que vous emporterez pour partir et de préserver votre excitation et votre envie d'aventure.

Chaque trek offre ses spécificités et ses difficultés, le but ici est de vous donner quelques éclairages et conseils pour vous préparer.

Partir avec un guide ou une agence permet de ne pas devoir se préoccuper de sa capacité à s'orienter et de pouvoir ainsi jouir plus facilement de la beauté des paysages et des moments vécus. Il est toutefois important de comprendre dans quel type d'aventure on se lance, de connaître le type de randonnée et son environnement. Ces infos sont indispensables pour pouvoir réaliser une préparation physique adéquate et emporter le matériel adapté.



Avant de se lancer



COMMENT DÉTERMINER MON NIVEAU ?

J'ai déjà randonné quelques fois, je suis capable de marcher 10 kilomètres, je n'ai aucun entraînement physique spécifique.

NOVICE

MODÉRÉ

Je suis un(e) habitué(e) de la marche, Je suis capable de marcher 20 kilomètres et j'ai une condition physique correcte.

Je marche fréquemment. Je suis capable de marcher plusieurs jours d'affilée sur pratiquement tous types de terrain, je suis en très bonne condition physique.

ENGAGÉ

EXPERT

Je marche énormément, je suis capable de marcher de longues journées et pendant plus de 10 jours, je sais marcher sur tous types de terrains, j'ai une excellente condition physique.

Préparation Physique

Se lancer dans un trek, c'est l'appel de la liberté et de la découverte, un saut vers l'inconnu, avec un sac sur le dos et des bottines aux pieds. C'est marcher le long des torrents, au coeur des forêts, au creux des vallées et au sommet des montagnes. Cela dit un trek, c'est aussi côtoyer des terrains inconnus, se confronter à un confort différent et avoir le souffle coupé tant par la beauté des paysages que par l'altitude. Pour que cette aventure soit une réussite, il est donc important de s'entraîner avant le départ !

Nous t'avons donc concocté une petite liste de **challenge** à inclure dans ton entraînement.

- 
- A stylized illustration of a mountain landscape. In the background, there are soft, rounded mountains in shades of pink and orange. In the foreground, a prominent, dark red mountain peak rises. A winding, light orange path leads from the bottom left towards the base of the red mountain. The sky is a pale, warm orange color.
- ☐ UNE RANDO PAR SAISON
 - ☐ PARTIR EN RANDO DEPUIS CHEZ SOI
 - ☐ RANDO EN SOLITAIRE
 - ☐ FAIRE UNE RANDO DE 6 HEURES
 - ☐ FAIRE UNE RANDO POUR TESTER SON MATÉRIEL
 - ☐ FAIRE AU MOINS UNE RANDO DE 20 KM
 - ☐ INITIER UNE PERSONNE À LA RANDO
 - ☐ DÉNIVELÉ DE 1000+ EN UNE SORTIE
 - ☐ RAMASSER LES DÉCHETS SUR SON PASSAGE
 - ☐ FAIRE UNE SORTIE POUR SIMPLEMENT S'EMERVEILLER DE LA NATURE

Préparation logistique

LE CHOIX DU MATÉRIEL



CHOISIR LES BONNES CHAUSSURES DE RANDONNÉE



TIGE BASSE



TIGE MOYENNE/HAUTE



TIGE HAUTE / ALPI

Le sujet est vaste. Choisir une bonne paire de chaussures est un indispensable sur un trek de plusieurs jours. En fonction de **la spécificité du terrain** et de vos habitudes de marche, une multitude de choix s'offre à vous. Nos treks se déroulent essentiellement en moyenne et haute montagne, nous vous conseillons d'opter pour des chaussures avec une tige moyenne/haute imperméable afin d'avoir **un bon maintien** de la cheville et **une bonne accroche** sur les sentiers escarpés et mouillés.

Quelques marques que nous vous recommandons :

Meindl

Lowa

Hanswag

Salomon

CHOISIR LE SAC DE COUCHAGE ADÉQUAT

La clé du succès d'un trek c'est l'énergie, et pas d'énergie sans un bon sommeil. Le sac de couchage est donc un élément essentiel pour atteindre votre objectif. Pour être le plus optimal possible, il faut veiller aux facteurs suivants: **poids**, **volume** et **confort** de température (car celles-ci peuvent descendre en négatif en montagne). Il existe de nombreux modèles, marques et différentes matières comme le duvet et le synthétique qui se valent. Dans le cas d'un trek en montagne il vaut mieux privilégier un **sac en duvet** (car plus chaud, plus léger et plus compact) dont la température de **confort** avoisine les **0°C / -5°C**. (Voir -10°C sur certains de nos treks). Il est possible d'en commander à moindre prix via les organisateurs Pack and Go.

Préparation logistique

LE CHOIX DU MATÉRIEL



CHOISIR UNE TENUE ADAPTÉE

Les intempéries et variations successives de températures en montagne, c'est toute une organisation. Le système le plus efficace est **LE SYSTÈME À 3 COUCHES**.

Ce système implique de superposer ou d'alterner 3 couches qui ont toutes leur utilité.

- 1ère couche : Respirabilité et séchage rapide
- 2ème couche : Isolation et chaleur
- 3ème couche : Protection contre les éléments

● LA THERMIQUE



C'est un vêtement technique léger, chaud et ultra respirant qui est le premier contact avec le corps il est donc impératif de le faire sécher ou d'alterner dès lors qu'un moment s'y prête. évitez le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) ,optez plutôt pour du textile en **laine de Mérinos**, car il respirera mieux et séchera rapidement.

● LA DOUDOUNE



Le critère principal pour cette deuxième couche est sa capacité d'isolation (capacité à préserver la chaleur du corps). Il peut s'agir d'une **Polaire** ou d'une **doudoune**.

La polaire est légère, généralement respirante ,évacue assez bien l'humidité et permet de gagner quelques degrés. La doudoune quant à elle fait gagner d'avantage en température et en isolation. Il existe des doudounes en duvet et en synthétique. Le duvet est généralement plus chaud mais séchera plus difficilement si il est humide.

● LA VESTE GORE-TEX



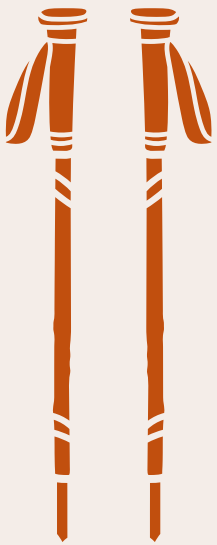
Cette troisième couche a un rôle de protection face à la pluie, le vent ou la neige. C'est pourquoi il est indispensable que cette veste soit imperméable et respirante. Nous vous recommandons d'opter une veste de technologie **Gore-Tex**. Il existe d'autres technologies tout autant valables et dans ce cas , il faut se référer aux indices d'imperméabilité (indice schmerber > 20 000 mm) et de respirabilité (aérations prévues sous les manches et indice MVTR/ RET)

Préparation logistique

LE CHOIX DU MATÉRIEL



MARCHER AVEC DES BÂTONS



Utiliser des bâtons c'est un choix. Dans le cadre d'un trek en montagne, c'est un choix de **confort supplémentaire**. Un bâton seul, ou une paire permet de doubler vos points d'appui au sol offrant ainsi un meilleur **équilibre** et une **stabilité** renforcée. Ils peuvent également être utiles dans des passages délicats pour trouver un **appui** ou dans des conditions naturelles difficiles (neige, boue, passage de rivière etc.)

D'un point de vue physique, les bâtons économisent les articulations qui sont souvent sollicitées comme les genoux. En montée ils permettent une **impulsion** et en descente ils aident à **amortir les chocs** et génèrent de nouveaux appuis.

L'utilisation de ces accessoires nécessite comprendre le rythme qu'il impose , à savoir ; un pas = un appui sur le bâton opposé. Les bâtons sont généralement réglables et ils s'ajustent à la hauteur où votre coude formera un angle droit.

TIPS MATOS EN TOUT GENRE

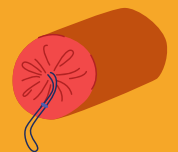


DES PIEDS AU SEC

Prévoir des chaussettes en laine de bonne qualité et en quantité. Des pieds humides génèrent des cloques et vous empêcheront de marcher.

UNE COUCHE SUPPLÉMENTAIRE

Pour gagner quelques degrés et éviter de devoir laver votre sac de couchage (il perdra en chaleur) , prévoyez un sac de soie qui fait office de drap de lit .



CHAUD AU COU, CHAUD PARTOUT

Le tour de cou (Buff) en mérinos est un indispensable. Léger et compact vous l'aurez sur la tête, autour du cou, sur les oreilles le jour comme la nuit pour vous garder au chaud.

Préparation logistique

PRÉPARER SON SAC



L'ART DE FAIRE SON SAC

Quiconque part en trek, en expédition, pour une journée, une semaine ou plus, a besoin de ce compagnon indispensable : Le sac à dos ! Le choix de votre sac et son **volume** dépendra de **la durée** et du type de **circuit** choisit.

Apprendre à bien organiser votre sac vous aidera à marcher plus confortablement, à réduire votre fatigue ou encore à accéder facilement à vos affaires.



LE SAC POUR LA JOURNÉE

Le sac pour la journée doit prévoir les indispensables au bon déroulement d'une journée de trek.

De l'équipement contre les intempéries aux ressources alimentaires personnelles (eau, encas énergétique, casquette,...) . Nous vous conseillons un sac d'un volume de **30L** pour un confort optimal.

L'ART DE FAIRE SON SAC

- ☐ NE PAS SURCHARGER VOTRE SAC
- ☐ BIEN REPARTIR LES CHARGES
- ☐ OPTIMISER CHAQUE COMPARTIMENT
- ☐ CHECKLIST DES INDISPENSABLES



LE PORTAGE

Dans la majorité des treks que nous proposons, un portage de bagages est inclus. Au Népal, les sacs sont portés à dos d'hommes, au Kirghizistan et en Géorgie, ils sont portés par des chevaux. Ce sac comprendra votre matériel de trek (sac de couchage, vêtements de rechange, petit matériel, etc) non indispensable pendant la journée. Il est toutefois possible d'y avoir accès lors des pauses prévues dans la journée.

En montagne la météo change très vite ! Une couche imperméable doit toujours se trouver dans ton sac.

La charte du trekkeur responsable

“Apaisons la montagne”

Partir trekker c'est bien plus qu'une simple dose de liberté et d'adrénaline. Cela implique une responsabilité et une prise en considération de son impact, que ce soit avant, pendant, ou après le trek. Afin de préserver les espaces naturels et les être vivants qui y vivent, voici quelques principes que nous vous invitons à respecter lors de votre trek :

USAGES

- **Restez autant que possible sur les sentiers** balisés afin de ne pas participer à l'érosion des sites que vous traversez. Respectez les espaces fragiles en évitant les raccourcis, ce n'est pas une course.
- **Soyez discret et éphémère.** Même si hurler peut être libérateur, on évitera de réveiller toute la vallée, le trekkeur qui se repose à côté, ou les animaux qui se trouvent dans les parages.

ÉQUIPEMENT

- **Privilégiez la location ou l'achat de vêtements et de matériel de seconde vie.** Il existe de nombreuses alternatives qualitatives au neuf.
- Lors de vos achats d'équipement, **privilégiez les marques qui produisent en intégrant des considérations environnementales et sociales fortes.** Pour évaluer la nécessité d'acheter, utilisez la méthode CAIRN* (Confortable, adapté, indispensable, résistant, nature)
- **Pensez à faire réparer votre équipement !** Avant le trek (si besoin) et lors de votre retour, jetez-y un œil et faites le point.
- **Ne prenez que le nécessaire !** Pensez à votre dos et dans le cas d'un portage, aux équipes qui vous aideront à porter votre équipement.
- **Limiter l'utilisation de produits à usage unique** - Favoriser les contenants réutilisables au maximum pour l'eau et la nourriture (gourdes, tups, sac en tissu, etc).

La charte du trekkeur responsable

“Apaisons la montagne “

DÉCHETS

- **Emportez tous vos déchets avec vous.** Conservez les dans une petite poubelle/ poche de votre sac, et jetez les dans les endroits appropriés. Vous pouvez aussi sensibiliser et ramasser ceux qui traînent !
- **Eloignez-vous au maximum des sources d'eau naturelles** pour faire vos besoins.
- **Evitez l'utilisation de produits (même naturels) dans les rivières ou sources naturelles.** Se rincer à l'eau suffira en attendant une bonne douche pour éviter la pollution des écosystèmes.

NATURE ET VIE SAUVAGE

- Appréciez la faune et la flore sans l'arracher, la piétiner ou la perturber.
- **Admirez les animaux sauvages à distance.** Une paire de jumelle est l'outil indispensable.
- **Minimisez les impacts des feux de camp.** Privilégiez le réchaud pour cuisinier et une bougie ou une lampe frontale pour vous éclairer.

POPULATION LOCALE ET AUTRES RANDONNEURS

- **Respectez les lieux de culte et les habitudes culturelles** (Politesse, une tenue vestimentaire respectueuse, pourboires, marchandage, etc.)
- **Restons courtois** avec les autres randonneurs afin de garantir l'expérience de chacun ! Priorité aux personnes qui montent.
- Demander l'accord d'une personne pour la prendre en photo.

J'ATTESTE AVOIR LU ET M'ENGAGE À RESPECTER LA CHARTE DU
TREKKEUR RESPONSABLE

_____.

**Nous vous invitons à prendre connaissance de notre démarche environnementale pour avoir plus d'informations sur les actions que nous mettons en place dans le cadre de nos treks.*

Tu l'auras compris, partir à l'aventure nécessite un peu de préparation et d'entraînement dans l'optique de pouvoir profiter au maximum de ton expérience , des partages, de l'ambiance et des paysages sur place. Tu as maintenant toutes les cartes en main pour te préparer au grand départ et ce de manière responsable.

