

Equipement St Jacques	Utilité	Rappel important : Aucun vêtement coton (trop long à sécher)
Sac de couchage léger ou drap	oui	Option couchage en gîte
Bermuda (nuit)	oui	
Pantalons long léger (soir)		bof
Chaussures légères (soir)	oui	
2 panta(courts/longs) ou bermudas (jour)	oui	
Pull-over et veste imperméable	oui	Indispensables
Poncho pluie	oui	
Casquette ou chapeau	oui	
3 tee-shirt (2jour+1nuit)	oui	
Ceinture nylon (surtout pas cuir)	oui	
2 paires chaussettes de marche	oui	
Gants	oui	C'est prudent
Boules Quiès		bof
Ficelle 10m (séchage vêtements)	oui	
10 épingles sûreté (séchage linge au vent)	oui	
PQ (souvent épuisé en gîtes)	oui	
Serviette & gant de toilette	oui	
Savon + shampoing	oui	
Savon pour lavage vêtements	oui	
Coupe-ongles + ciseaux	oui	
brosse à dents, dentifrice, fil dentaire	oui	
Rasoir(s) + mousse/gel/savon	oui	
Sac à dos + ou - 40 litres (prévoir une charge de 12à15kg max)	oui	Avec large ceinture ventrale (le poids doit reposer sur le bassin, pas sur les épaules) + couvre-sac si le sac n'est pas imperméable
Petite sacoche ventrale imperméable (APN)	oui	
2 pochettes étanches (papiers, apn...)	oui	
Chaussures marche ou trekking	oui	Rodage impératif avant le départ
Talonnette (Daniel)	oui	
Bâtons	oui	

Equipement St Jacques	Utilité	Rappel important : Aucun vêtement coton (trop long à sécher)
Lampe de poche + 1 ampoule	oui	
Piles lampe de poche ou chargeur	oui	
APN + Mobile + chargeurs	oui	
Sachets plastique	oui	
Briquet	oui	
Fil et aiguilles	oui	
Cahier écolier + stylo bille	oui	
Couteau, gobelet, couverts	oui	Disparaissent assez vite en gîtes publics
Gourde ou poche à eau (mini 150 cl)	oui	
Lunettes de soleil	bof	Optionnel
Écran total	oui	
Lait après soleil	oui	
Aspirine	oui	
Anti diarrhéique		bof Jamais utilisé
Antiseptique intestinal		bof Jamais utilisé
Pansements ampoules		bof Préférer une bande d'urgo
Tulle gras ampoules	oui	
Crème soin des pieds	oui	
Désinfectant incolore pour plaies	oui	
Pansements blessures (type Urgo)	oui	
anti punaises de lit		bof Jamais rencontrées
Guides pratiques	oui	Indispensables (1)
Micro type Notebook (CR chaque soir)	oui	
Coquille St Jacques	oui	
Crédenciale	oui	Parfois indispensable pour pouvoir dormir (preuve)
Budget (boisson, nourriture, hébergement)		Prévoir au minimum 35€ par jour

(1) Ils vous guident dans votre préparation (parcours, adresses et tarifs des hébergements possible)

Veiller à ce qu'ils ne soient pas trop anciens (moins de 3 ans)

En France il est souvent possible de réserver son hébergement à l'avance.

En Espagne non, premier arrivé premier servi.