

Le Petit Guide du Sac Parfait

L'art de voyager léger et malin
avec un sac à dos



Capoupaca

Mélissa & Clément | Rando | Culture | Tour du monde 

Qui sommes nous ?

Présentation

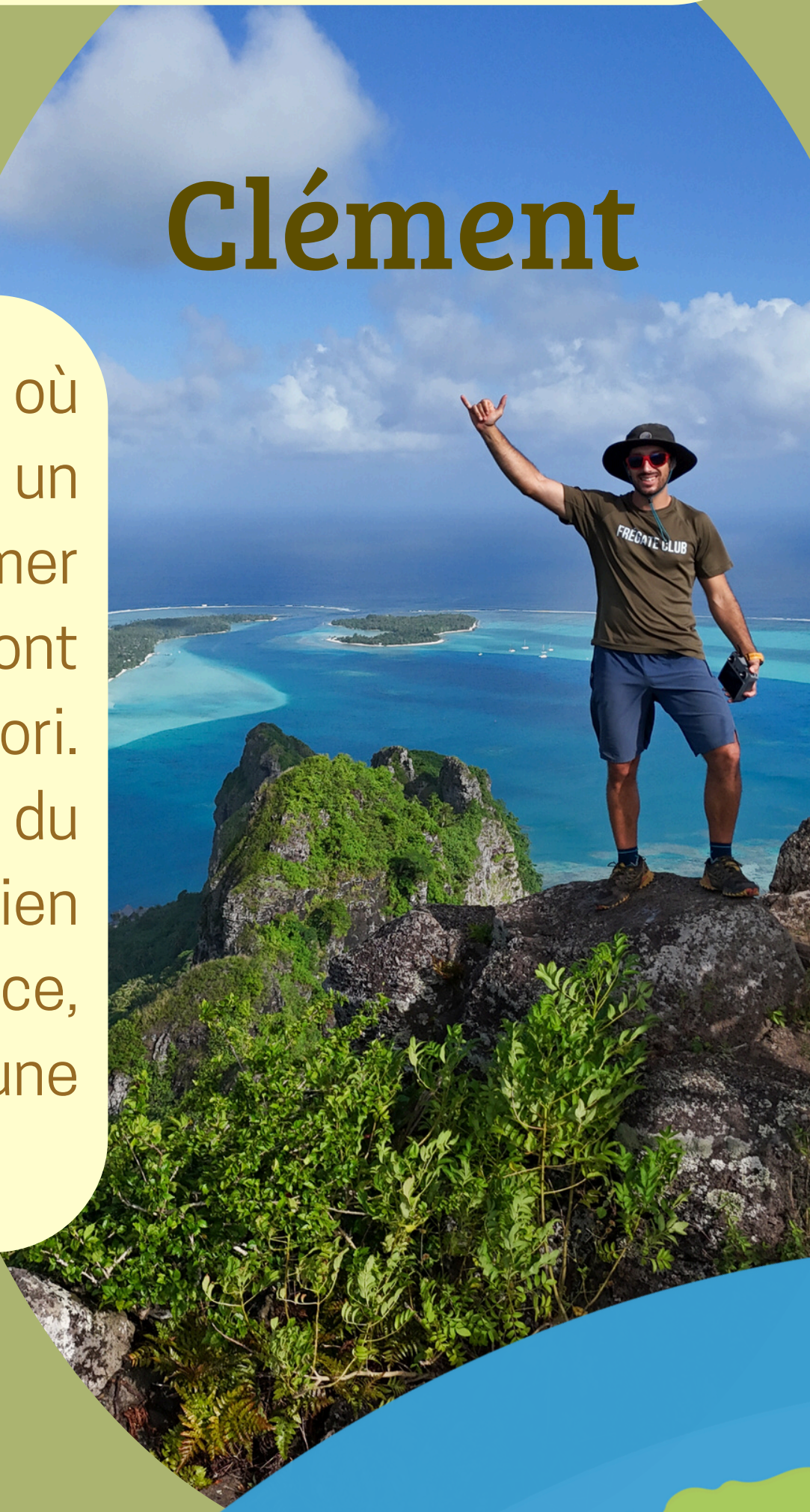
Nous sommes un couple français passionné par la nature, les défis sportifs et les rencontres authentiques. Ensemble, nous parcourons le monde à la recherche d'aventures singulières et de lieux hors des sentiers battus. À travers nos récits et nos images, nous invitons notre communauté à découvrir ces expériences au plus proche de la réalité, avec sincérité et passion.

Mélissa



Originaire de la région Hauts de France, j'ai toujours eu envie de m'évader au soleil après mes études. Après être allée sur la côte d'azur chaque été durant mon enfance je décide de suivre mon bien aimé dans sa région et m'installe dans le sud de la France en 2021. Depuis mon arrivée, mes week-ends sont rythmés par des randonnées, sorties en mer, bivouac... Chaque jour, je prends conscience de la beauté de la nature et de son immensité. Les montagnes sont devenues un réel terrain de jeu, c'est pourquoi l'envie de parcourir celles du monde entier nous est venue.

Clément

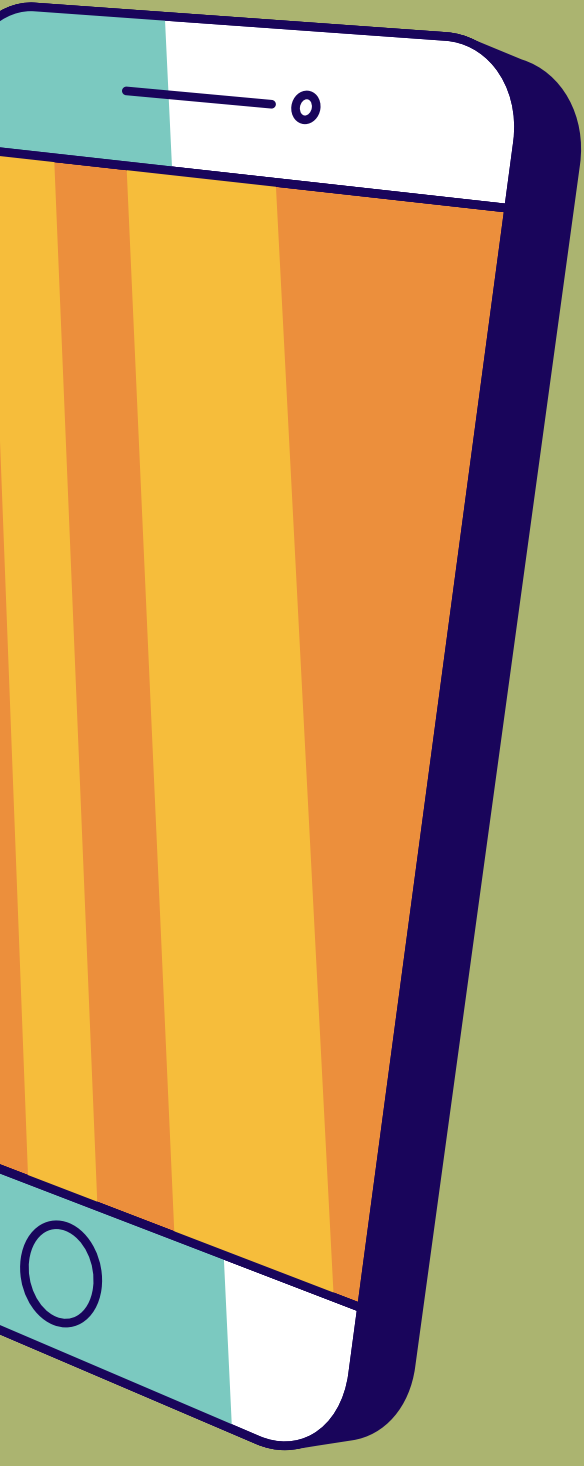
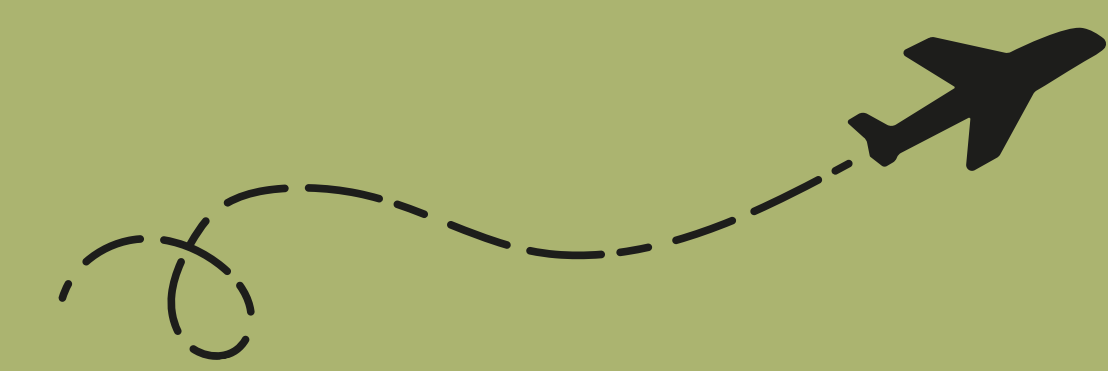


Je suis né dans un petit village de Provence où j'ai grandi au rythme des fêtes dans un environnement de nature. Les collines, la mer et les rivières ont occupé mon quotidien et font partie aujourd'hui de mon terrain de jeu favori. Quand j'ai pris conscience de la diversité du monde, l'envie de l'explorer fut irrésistible. Bien qu'ayant une situation confortable en France, nous avons tout plaqué pour construire une nouvelle expérience autour de la planète.

Notre projet tour du monde

Pourquoi sommes-nous partis en voyage...

Parfois certaines personnes partent pour échapper aux mauvaises passes de leur quotidien, de notre côté tout allait bien. Sans engagements ni contraintes, nous voulions faire une folie avant d'entrer sérieusement dans la vie active et familiale. C'était alors pour nous l'opportunité idéale d'entamer ce long périple.

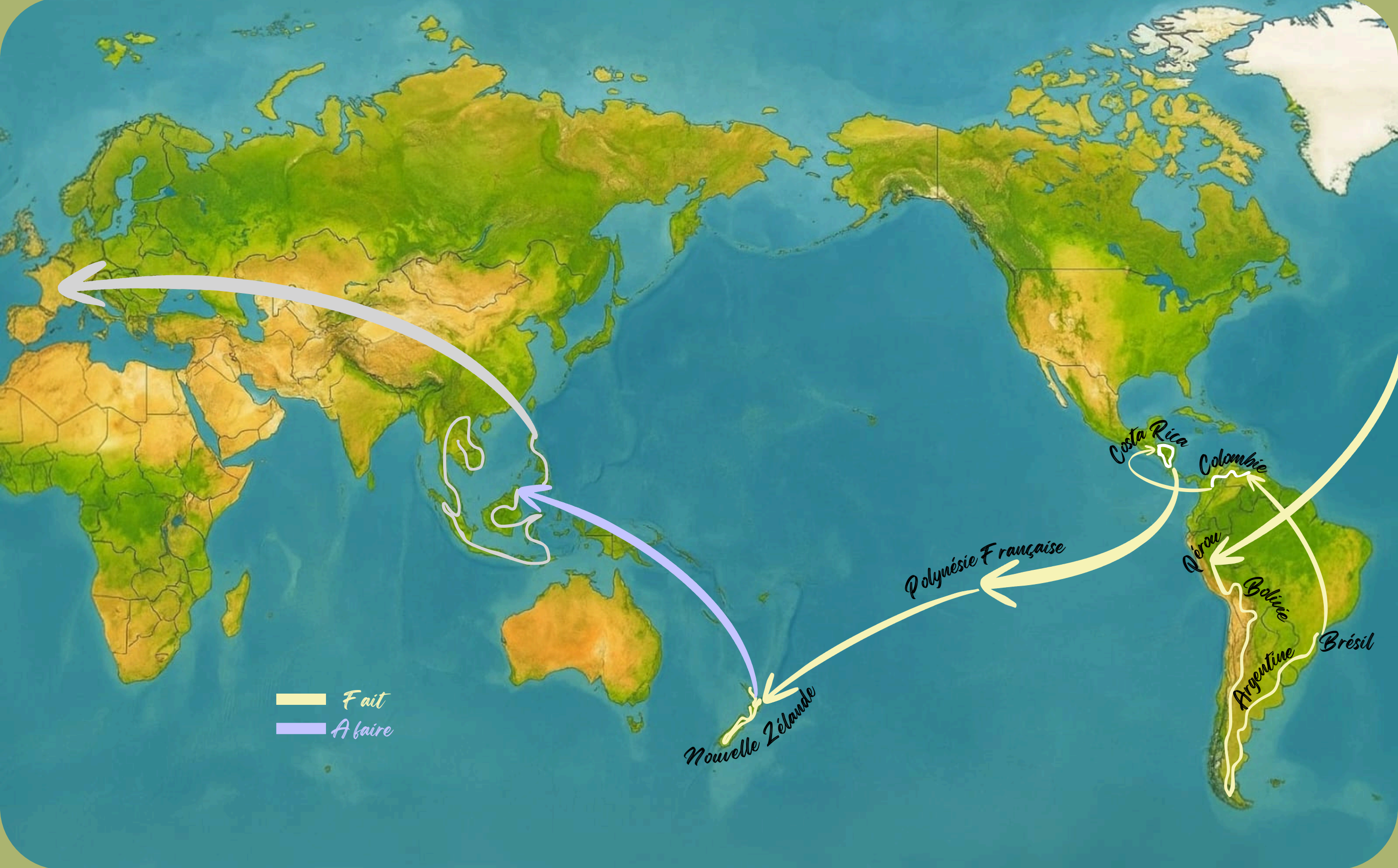


Pourquoi les réseaux sociaux...?

Avant le Tour Du Monde (TDM), notre page Instagram était dédiée au recensement des randonnées de notre région. Le but était de donner des idées à nos proches qui nous demandaient souvent quoi faire. Cette envie d'aider s'est vite étendue et nous avons décidé d'ouvrir le compte à un public plus large.

Ayant chacun quitté nos vies professionnelles et étant passionnés par le partage, nous avons alors décidé de faire des réseaux sociaux notre nouveau projet professionnel. C'est parti, montrons aux gens que voyager c'est simple et que le monde regorge de merveilles qui transformera votre esprit pour toujours.

Notre Itinéraire



Comment fonctionne le e-book ?

Tu trouveras dans ce e-book tout ce dont tu as besoin pour bien préparer ton sac de voyage. Tout ce qui est dit ici ne concerne que notre avis basé sur notre propre expérience et sur les échanges que nous avons eu avec les copains de voyage.

Tout au long du livre, tu trouveras des symboles  qui représentent des liens cliquables vers les produits présentés. Certains d'entre eux sont des liens "affiliés".

Qu'est ce que ça change ?

Pour toi, absolument rien, les prix seront exactement les mêmes pas d'inquiétudes. En revanche, pour nous ça change tout car si tu achètes le produit une petite commissions nous est reversée. Dans certains cas nous avons pu te négocier un code promo.

Nous te remercions par avance car tu contribues sans t'en rendre compte à nos futurs projets.

Les liens te dirigerons parfois vers des produits destinés aux hommes et parfois pour les femmes. On te laisse le soin de retrouver le produit de ton genre si cela ne colle pas.

Bien choisir ton sac à dos ?

Lors d'un voyage en backpack, le sac est clairement l'élément le plus important, il abritera tout ton matériel précieux et t'accompagnera dans tous les transferts et par tous les temps.

Voici les points importants que tu dois analyser pour choisir le sac qu'il te faut :

La Capacité

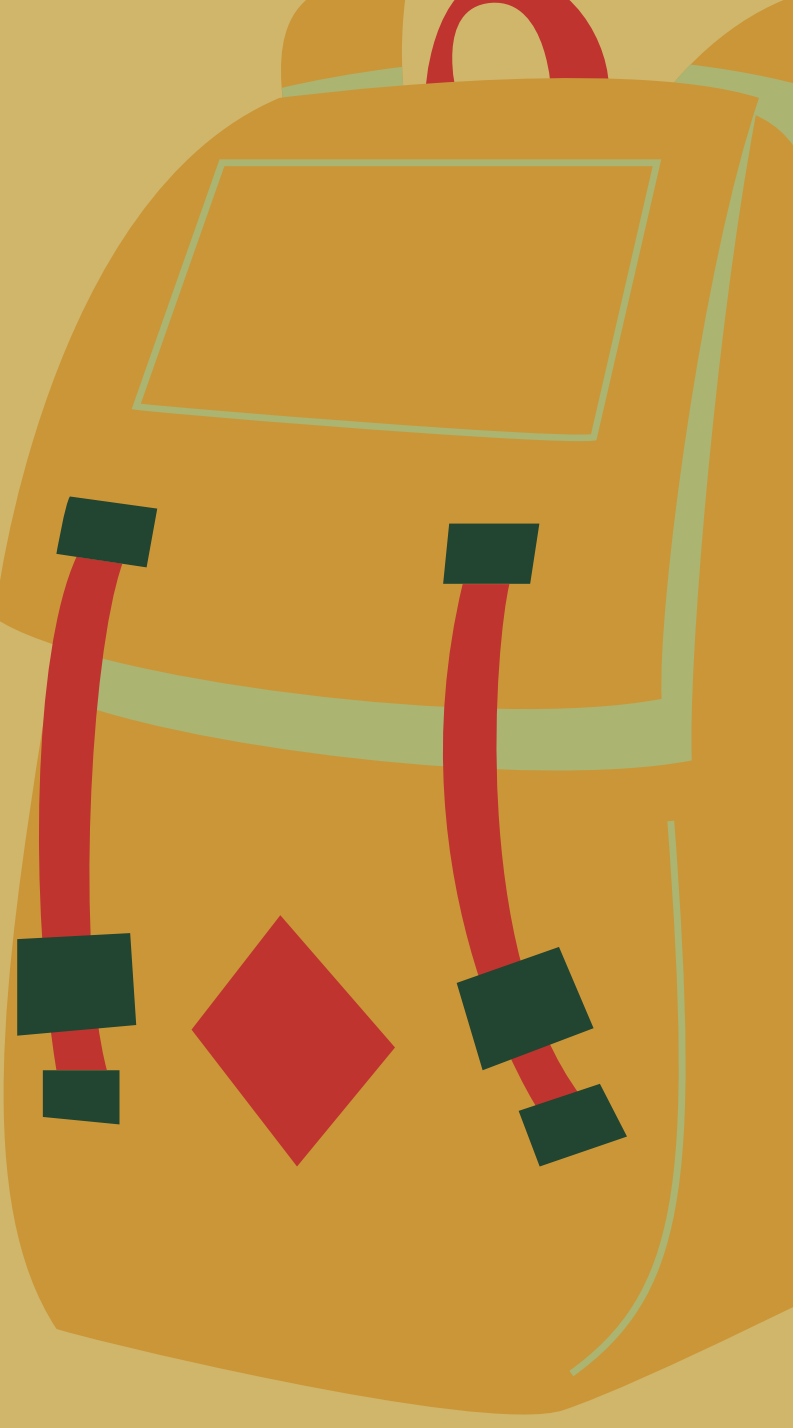
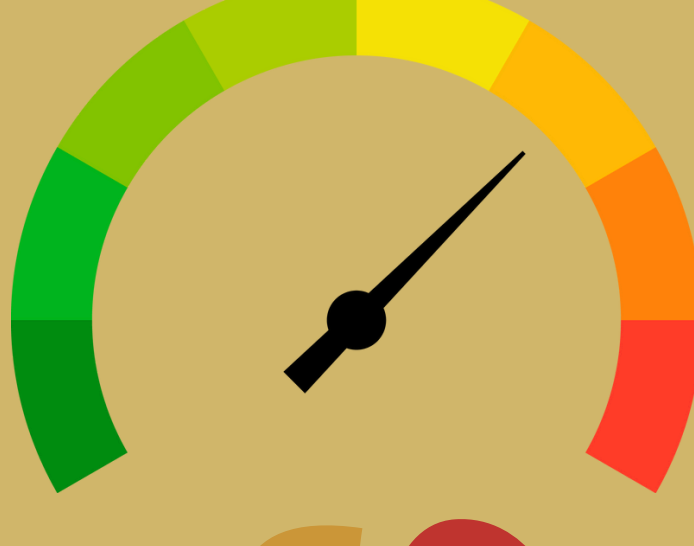
Concernant la capacité, il y a deux écoles :

Ceux qui voyagent extrêmement léger avec un seul sac pour ne pas être encombrés et rester un maximum mobile dans les transports. Ces derniers devront faire toutes les activités avec ce même sac qui leur servira à la fois de valise et de "daypack". Le point positif est qu'avec un seul sac de 45 litres ou moins, il est souvent possible en avion de passer en bagage cabine. C'est une source d'économie non négligeable en fonction du nombre d'avions prévus. En revanche, ces personnes sont souvent limitées dans l'achat de souvenirs...

Les autres prennent en général un sac de 50L+10 (+10 signifie que la poche est extensible). Dans ce volume tu pourras mettre un peu plus d'affaires nécessaires si tu prévois de faire des pays chauds ET des pays froids qui demandent plus de matériel. Les sacs de plus de 60L+10 permettent d'ajouter du matériel photo, vidéo et des souvenirs tout au long du voyage.

Selon notre expérience personnelle, on te conseille de prendre un second sac qui fera office de daypack. Ca te permet de laisser ton gros sac dans les auberges et de partir plus léger en activité. Certains prennent un petit sac pliable pouvant contenir une bouteille d'eau et des papiers importants, alors que d'autres choisissent un volume plus important pour augmenter leur capacité totale.

Pour le daypack nous te conseillons une capacité entre 15 et 25 litres.



Mélissa



Clément



Sac pliable



Confort et Ergonomie

Quel que soit le type de sac que tu choisis, il est impératif de te sentir bien. Tu peux le choisir avec des sangles rembourrées et une ceinture lombaire pour plus de confort. Tu seras souvent amené à faire des kilomètres à pied lors de tes transferts. De plus, en voyage itinérant tu risques de bouger tous les 2 ou 3 jours alors pour éviter tous supplices, ne lésine pas sur le confort. Il est parfois préférable de rajouter quelques dizaines d'euros pour la gamme supérieure plutôt que de souffrir pendant des mois.

Ouverture et Accès (Gros sac)

Concernant les ouvertures, la plus pratique est la ventrale. Elle donne un large accès à la grosse poche principale et permet d'accéder facilement à toutes tes affaires. Sans ça, une simple recherche de matériel peut vite devenir un véritable enfer. Tu seras peut-être amené à chercher des affaires dans des endroits improbables, il est mieux de ne pas s'étaler. Evite les sacs avec énormément de petites poches et de priorise ceux avec un très grand compartiment et quelques poches sur l'extérieur. Effectivement, plus tu as de poches différentes, plus cela rajoute des contraintes de rangement.



Poids

Le poids du sac est un paramètre très important car c'est de lui que va découler la difficulté de tous tes transferts. Évidemment, ton gros sac qui va en soute ne doit pas excéder les célèbres 23Kg par personne. De toute façon c'est bien trop lourd... En moyenne, le sac principal pèse entre 12 et 18 kg (pour des volumes de 50 à 75 litres). L'objectif étant de toujours tendre vers le plus léger possible.

Le sac secondaire lui pèse en moyenne 6 kg. Dans le daypack met toujours les choses précieuses qui resteront près de toi comme le matériel photo/vidéo, papiers importants, trousse médicale, etc...

La règle d'or : ne jamais mettre d'objets ou de papiers de valeur en soute!

Transport et sécurité

Concernant la sécurité, nous te recommandons d'opter pour des couleurs sobres afin de ne pas attirer les regards. Durant les transports, n'hésite pas à mettre ta housse de pluie afin de protéger ton sac un maximum. La nôtre a déjà été déchirée plusieurs fois et tachée de liquide. De plus, il est mieux d'éviter les sacs avec de nombreuses lanières qui pendent de tous les côtés. Dans les aéroports on te demandera de les ranger voir de filmer le sac avec du plastique (et ça coûte cher), alors préconise un format compact. Les sacs de treks en toile ultralight peuvent très rapidement s'abîmer dans les transports.

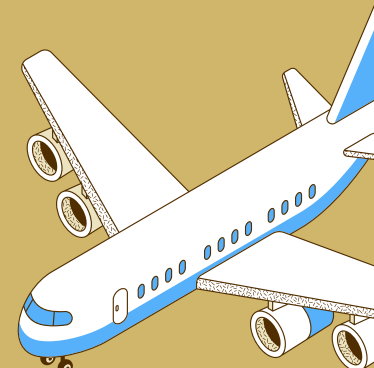


Tableau Sac de voyage

Voici un tableau clair qui t'aide à choisir ton sac principal en fonction de la durée de ton voyage et des critères ci-dessus.

Durée du voyage	Capacité conseillée	Confort	Ouverture / Accès	Poids total	Modèles recommandés	Liens
1 à 3 semaines	30 - 45 L	Confort léger	Ouverture frontale + haute	6 à 9 kg	Forclaz Travel 500 - 40L	
1 à 2 mois	30 - 65 L	Confort moyen : ceinture lombaire	Ouverture frontale + haute + compartiments	6 à 13 kg	Simond Sac à dos de trekking 50 L - MT100	
3 à 6 mois	45 - 70 L	Confort renforcé : ceinture, ajustements, réglages fins	Ouverture frontale + haute + compartiments	10 à 15 kg	Sac à dos de trekking Femme 50+10L - MT900 Symbium	
6 mois à 1 an et +	45 - 70 L	Confort renforcé : ceinture, ajustements, réglages fins	Ouverture frontale + haute + compartiments	10 à 20 kg	Forclaz Travel 900 - 70L (Seulement si tu as besoin de beaucoup de volume)	

Le Matériel

Matériel Administratif Indispensable

Le Passeport

Il est évidemment le plus important, sans lui tu ne pourras pas quitter le territoire. Si tu habites dans une grande ville et qu'il y a une longue liste d'attente, n'hésite pas à le faire dans une commune alentour moins prisée. Lors de sa création, un petit papier va t'être remis, il faut absolument le prendre avec toi et le ranger dans un lieu différent que le passeport. Si tu le perds, tu pourras en refaire un en urgence grâce à ce papier.

<https://rendezvouspasseport.ants.gouv.fr/>

Carnet de Vaccination

Il est très important car certains vaccins sont obligatoires pour entrer sur certains territoires. Vous obtiendrez le carnet directement dans le centre de vaccination. Les prix sont élevés alors n'oubliez pas de les compter dans votre budget (environ 400/pers). Petit tips, les prix en centre de vaccination sont moins élevés que ceux des pharmacies.

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage>

Permis International

La démarche peut prendre jusqu'à 6 mois alors il vaut mieux s'y prendre à l'avance. Voici le lien des pays qui le demandent : <https://www.securite-routiere.gouv.fr/les-differents-permis-de-conduire/permis-international-et-permis-etranger/recapitulatif-des>

Voici le lien pour réaliser les démarches:

<https://permisdeconduire.ants.gouv.fr/demarches-en-ligne>

L'assurance voyage

En fonction de la durée de ton voyage, l'assurance nous semble indispensable. En effet, les assurances carte bleu premium type Visa premier/Mastercard gold n'assurent que pendant 90 jours à l'étranger. Au-delà, tu n'es plus assuré pour couvrir d'éventuels frais comme les vols/pertes de bagages, les frais médicaux, rapatriement d'urgence, responsabilité civile et autres.

Après de longues analyses, nous avons choisi l'assurance Chapka qui est experte dans les voyages longues durées. Nous avons choisi le programme "Cap Aventure". Clique sur les images ci-contre pour plus d'infos...

L'assurance assistance et rapatriement pour votre voyage de **moins de 3 mois**

-5%



Cap Assistance 24/24

L'assurance voyage de votre tour du monde ou de votre **voyage de plus de 3 mois**



Cap Aventure

L'assurance **PVT complète** pour votre séjour à l'étranger

-5%



Cap Working Holiday



NordVPN®

**Jusqu'à -73%
+ une Carte
cadeau
Amazon.fr
+ 3 mois offerts**

Plus l'offre est complète,
plus vous gagnez !

Obtenez NordVPN

Le VPN

Le VPN te permet de simuler une connexion internet dans un autre pays que celui où tu te trouve et protège également ta connexion dans les réseaux wifi publics.

Il faut savoir qu'à l'étranger, les programmes de tes sites de streaming préférés (Netflix, Disney+, Amazon Prime...) dépendent du pays dans lequel tu te trouves. Il est alors probable que ton catalogue ou que la langue française ne soient pas disponibles. Si tu veux continuer de regarder tes séries préférées, il te faudra alors un VPN. Et c'est exactement le même processus pour les recherches internet. De plus, il n'est pas négligeable de protéger ta connexion lorsque tu te connectes aux réseaux publics. Les pays que tu vas traverser sont souvent sujets à des piratages informatiques.

Il te suffit d'un seul compte NordVPN pour sécuriser tous tes appareils en même temps : Ordinateurs, Smartphones, tablettes

Si tu es intéressé, clique sur le lien ci contre pour plus d'infos.

Les Produits de Bases

Tu as ici les les produits de base qui nous semblent indispensables au bon déroulement de ton séjour

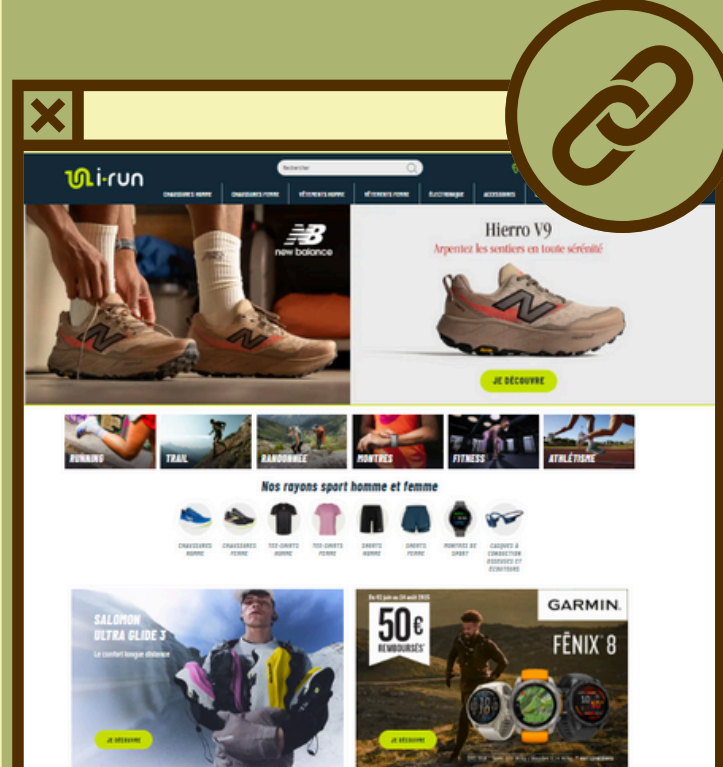
Les Chaussures

Nous sommes partis avec trois paires de chaussures: sport, ville et tongs.

Sport : Nous avons choisi des modèles de type trail car elles sont compactes et légères en comparaison aux grosses chaussures de randonnées classiques. Le goretex peut être utile si vous restez dans les montagnes mais vraiment pas une obligation. Au contraire, si les pays sont chauds nous le déconseillons. Pour info, nous avons dû racheter des nouvelles paires après 5 mois de voyage et d'usage intensif (plus de 900 km de randonnée).

Ville : choisi un modèle confortable, passe partout et si possible compact. Nous avons tous les deux des chaussures blanches et ce n'est pas une super idée, nous avons dû les laver plusieurs fois. Méliсса a des Converse et moi des Nike Janoski.

Tongs : Les indispensables qui permettront à tes petits pieds de respirer un peu. Elles te seront également utiles dans les douches qui ne sont pas toujours très propres. Le rapport qualité prix de décathlon est imbattable.



Tips : En fonction de ton parcours et de tes intérêts tu peux choisir entre chaussure de ville ou sport. Cependant, il est quand même agréable de changer d'appuis de temps en temps.

La Gourde filtrante



Codo Promo :
CAP15

Tu vas traverser des pays qui n'auront pas accès à l'eau potable, il est alors INDISPENSABLE de se munir d'une gourde filtrante. Tu devras boire beaucoup si tu es en altitude ou dans des pays chauds, il est important que tu ne sois pas limité. Tu peux remplir ta gourde aux robinets sans problèmes et même dans les cours d'eau, lacs et sources. Évite juste les eaux stagnantes.

Nous avons croisé beaucoup de personnes avec des gourdes filtrantes et selon les avis la meilleure semble être la nôtre : HumaGreen.

Les Sacs compressifs

Ils servent à compartimenter tes affaires dans le gros sac (Sous vêtements, tenues de sport, ville, linge sale etc). Sans cela, tu te retrouves avec les vêtements en vrac dans le sac. Ils te permettent à la fois de protéger tes vêtements et de les compresser pour gagner de la place. Attention, même si le volume diminue, le poids ne bouge pas.

Nous avons acheté des sacs compressibles pas cher sur amazon, les fermetures éclair commencent à fatiguer après 9 mois d'utilisation.



Tips : pense à mettre de côté un petit sac vide pour y mettre tes affaires sales! Tu n'auras parfois pas accès rapidement à des laveries.

La Banane invisible



Dans certaines situations comme les transports ou les sorties en ville, il est préférable de garder près de soi son argent et ses papiers. Pour cela il existe des bananes ultras plates qui se glissent en toute discrétion sous le t-shirt. Ça diminue le risque de vol.

Le Téléphone

Evidemment, sans téléphone tout sera beaucoup plus compliqué. Si tu en a besoin seulement pour avoir internet ou utiliser des applications ne vise pas quelque chose de trop cher. Pour information, à chaque fois que nous avons entendu parler de vol, les téléphones ciblés étaient des iPhones. A moins que ce soit ton outil de travail ou ton seul moyen d'avoir des photos/vidéos, nous te déconseillons d'en acheter un.

Tips : Tu peux également en prendre un deuxième type Nokia à donner en cas de racket. Bien sûr, quel que soit ton appareil, reste discret et évite de le montrer à tout le monde.
(Pas d'inquiétudes, nous n'avons jamais eu de problèmes)

Matériel de randonnée indispensable

En fonction des pays choisis, tu seras très certainement amené à randonner dans des environnements variés. Il est donc impératif que tu sois bien équipé et préparé à tous les climats. Niveau thermorégulation, la meilleure combine est le célèbre “trois couches” décrit ci-dessous.

La première couche *Le Mérinos*

Bien que tu seras parfois proche de l'équateur, si tu es en altitude comme dans la Cordillère des Andes il fera froid, alors assure toi d'avoir une première couche de qualité. Elle doit être confortable, thermique et respirante. La laine de Mérinos est parfaite pour ça. Nous te conseillons de prendre un t-shirt manches courtes pour les fortes chaleurs et un manche longue pour te protéger du soleil et des coups de froid. Il est indispensable pour les bivouacs.



La deuxième couche *Doudoune technique*

La doudoune sert ici de couche thermique. C'est elle qui va conserver la chaleur que produit ton corps. Il est important qu'elle soit également confortable, pour conserver une bonne amplitude de mouvement. Attention, si tu mets une couche supplémentaire entre les deux premières, la doudoune fera l'effet inverse car la chaleur de ton corps ne sera pas assez forte pour remplir le duvet des boudins et le froid s'infiltrera.



La troisième couche *Coupe Vent*

Ici, le coupe vent ou K-way, est là pour éviter les grosses pertes thermiques en cas de vent et pour assurer l'imperméabilité du système. Tu dois absolument garder le duvet de la doudoune sec afin qu'il conserve ses propriétés.



Tips : L'intérêt de ces trois couches est de varier les combinaisons afin d'avoir une solution adaptée à chaque situation.

Pantalon de randonnée

Choisis un pantalon où tu te sens vraiment bien car il va t'accompagner pour le meilleur et pour le pire. Si tu fais des treks, tu seras amené à le porter plusieurs jours d'affilés et par tout temps. Si tu peux, choisis en un convertible en short pour gagner de la place et déperlant pour la pluie.



Chaussette mérinos



Si tu as prévu de randonner dans le froid comme la Cordillère des Andes ou la Nouvelle Zélande, nous te conseillons de prendre une à deux paires de chaussettes hautes en mérinos. Elles nous ont été extrêmement utiles de jour comme de nuit en altitude.

Sous-Vêtement

Si tu es sensible de l'entre jambe on te conseille de prendre un caleçon anti-friction de running.



Tour de cou

Le tour de cou est certainement un des meilleurs accessoires. De nombreuses combinaisons sont possibles : Cache cou, bandeau pour les cheveux, cagoule, masque de nuit, bonnet...



Lunettes de soleil

Il est impératif que tu ais une bonne protection pour les yeux. Que tu sois en altitude ou sur un bateau, le soleil sera un réel danger, alors investi dans une paire efficace pas trop chère que tu peux mener dans les endroits les plus improbables.



Crème solaire

De même que pour le chapeau et les lunettes, le soleil sera ton pire ennemi pendant le voyage. Alors, fait le stock de crème solaire avant de partir car ça coûte très cher à l'étranger. Si tu pars dans des pays aquatiques choisis en une “Ocean-Friendly” pour éviter de dégrader l'environnement que tu viens contempler.



Chapeau

N'oublie pas de te couvrir la tête avec un chapeau ou une casquette, ça protège des insulations et des coups de chaleurs.



Poncho de pluie

Il est la solution pour rester au sec et protéger le sac en cas d'orage.



Gants

Ils sont en option si tu prévois de faire plusieurs jours de trek en climat froid.



Vêtements

Le choix des vêtements est difficile mais très important. Ils vont t’accompagner dans les meilleurs comme dans les **pires** moments de ton voyage. Tu dois en choisir qui te plaisent vraiment car tu les porteras tous les jours. Ils doivent être confortables et costauds. Ne prends pas de vêtements de marque car tu vas les abîmer. Nous te conseillons une autonomie **maximum** d’une semaine. Pas d’inquiétude, si tu as un problème, tu pourras acheter des vêtements dans tous les pays du monde.

Cette rubrique ne concerne pas la tenue de randonnée.

Tu trouveras à la fin de ce e-book une check liste complète à **imprimer**

Ce que tu dois emporter :

Chaussettes :

- 3 paires de ville
- 2 paires de sport

Sous vêtements :

- 5 à 7 caleçons/culottes

Pantalon :

- 1 survêtement confortable assez chaud/Legging polaire
- 1 pantalon habillé (si vraiment nécessaire en lin c’est parfait)/ 1 pantalon fluide

Short :

- 2 shorts de sport passe partout
- 1 short habillé (si vraiment nécessaire)

T-shirt :

- 1 habillé
- 2 passe partout
- 2 sport
- 1 débardeur

Polaire

- 1 polaire assez légère

Pyjama

- 1 pyjama manche longue



Tips 1 : Tout les vêtements en synthétique sont légers et sèchent rapidement. En revanche, c'est moins confortable que le coton et ça peut sentir un peu mauvais même après lavage.

Tips 2 : Regroupe tes affaires par activité (rando et sport ensemble puis bien habillé dans un autre sac) et non par type (t-shirt, pantalon...). Cela t’évitera d’ouvrir plusieurs sacs en même temps et d’en mettre partout.



Matériel de Plage



Si tu pars dans une destination aquatique, n'oublie pas le matériel associé pour ton loisir et ta sécurité. Voici une liste de ce que nous avons emporté :

- **Maillot de bain :** Pour les hommes les “boardshorts” de chez décathlon peuvent faire également office de short
- **Serviette de plage Microfibre :** Tu peux utiliser ta serviette de douche pour rester léger mais c’est quand même plus confortable d’en avoir une deuxième, surtout si tu as beaucoup de destinations plages
- **Crème solaire “Ocean-Friendly” :** C’est impératif de respecter l’environnement que tu viens découvrir alors réserve toi un tube seulement pour l’utilisation aquatique
- **T-shirt manche longue Anti-UV (type Licra) :** Proche des tropiques, le soleil est vraiment puissant et pour des expositions prolongées (sorties bateau, snorkeling...) la crème n’est pas suffisante.
- **Masque, Tuba :** Si tu veux profiter des merveilles sous-marines de la planète n’oublie pas ton équipement. Certaines structures les prêtent mais ce n’est pas toujours le cas.

Trousse de Toilette



Attention avec la trousse de toilette on peut facilement se laisser avoir et se retrouver avec plusieurs kilos supplémentaires. Ne te charge pas trop en produit, de manière générale tu pourras tout acheter partout où tu te trouve. Voici ce que nous avons pris :

La trousse de toilette : Pour deux personnes, nous avons le modèle de chez Décathlon qui est parfait.



- **Savon et Shampoing solide :** Prévoit seulement pour le début, tu pourras en acheter facilement au fur et à mesure. Pour les stocker, nous avons acheté des petites boîtes très pratiques



- **Déodorant solide :** Plus pratique à transporter et plus résistant



- **Rasoir :** Les femmes pourront en acheter des jetables au cours du voyage. Pour les hommes, nous conseillons le rasoir électrique "One blade" de chez Philips qui fonctionne vraiment bien



- **Serviette de douche microfibre :** Bien que ce soit moins agréable, les serviettes en microfibres sont vraiment efficaces. Elles ont une grande capacité d'absorption, sèchent rapidement, sont très légères et occupent peu de place



- **Brosse à dent + dentifrice**



- **Coupe ongle :** En plus de couper les ongles, il te sera utile pour couper les petits peaux des pieds ou des mains qui peuvent faire très mal

- **Crème hydratante :** Ta peau sera ta protection contre tous les éléments alors entretiens-la régulièrement

Spécial Fille

La gestion des cycles menstruels peut parfois être compliquée en voyage. Je te partage mes solutions afin de partir en toute tranquillité.

La Contraception

Concernant la contraception, je me suis fait prescrire un an de pilule que j'ai emporté avec moi. C'est un peu contraignant, mais c'est une bonne solution. J'ai fait plusieurs paquets que j'ai répartis dans différents sacs afin d'assurer une réserve si nous venons à en perdre un.



La Cup

Utilisée notamment pour la journée. Elle permet un gain de confort et d'argent en comparaison à des serviettes hygiéniques ou des tampons. Tu peux tenir facilement une journée entière avec. Le seul bémol, si tu souhaite la vider il te faudra trouver des WC avec lavabos pour la rincer. Pour la stérilisation, finalement il est assez facile de trouver des moments dans les logements où tu seras seule. J'ai opté pour la cup de chez Intima et j'en suis satisfaite.



Mon fonctionnement :

Nuit 1 : culotte 1

Jour 1 : lavage à la main, séchage culotte 1

Nuit 2 : culotte 2

Jour 2 : lavage à la main, séchage culotte 2 et 1 (si pas sèche)

Nuit 3 : culotte 3

Jour 3 : lavage à la main, séchage 2 et 3

Les culottes menstruelles

Utilisées essentiellement pour la nuit et les jours chill sans sorties. Habituellement j'utilise uniquement les culottes menstruelles nuit et jour, cependant, il est plus difficile de tenir un rythme de lavage en voyage. J'en ai emporté 3 dans mon sac à dos. Cela me permet d'avoir un roulement de 1 à 2 jours de séchage. Avec l'humidité ambiante de certains pays ce n'est vraiment pas facile !



Tips : Si c'est une journée de transition. Je te conseille de mettre ta culotte dans un sachet à part et de la laver et la sécher dès ton arrivée au nouveau logement. Évite de laver si tu dois partir. En fin de cycle, lave les 3 culottes en laverie et n'oublie pas de demander un lavage à froid.

Le Maquillage

Ne me maquillant pas énormément de base j'ai décidé d'emporter ce que j'utilise quotidiennement : un mascara, un anticerne et un blush en stick.

Les Cotons démaquillants réutilisables

Pour le démaquillage je ne voulais pas m'encombrer avec mon eau micellaire habituelle. J'ai donc testé les cotons démaquillants Lilly Skin : un miracle ! C'est très simple, tu en reçois 6 et avec le seul contact de l'eau (chaude de préférence) cela te démaquille totalement (même le mascara waterproof). La journée tu laisses le coton sécher tranquillement et quand tu emmènes des vêtements à la laverie tu peux glisser tes cotons pour bien les nettoyer avant de les réutiliser.



Accessoires Indispensables

Voici une liste des accessoires auxquels on ne pense pas au premier abord mais qui nous semblent indispensables en voyage :



• **Tupperware** : Si tu veux économiser de l'argent en préparant tes repas, le tupperware va t'être utile. Tu vas vite faire une overdose de sandwich ou d'empanadas.



• **Corde à linge** : Hyper pratique quand tu fais tes lessive dans la chambre. Les fils d'auberges sont souvent remplis également.

• **Tote bag** : Parfait pour les petites sorties, les courses ou autre.



• **Sac imperméable** : Pour isoler tes affaires mouillées ou encore protéger tes appareils électriques.



• **Lampe frontale** : C'est toujours utile surtout en bivouac. On te conseille un modèle à pile pour les longs treks.



• **Sac de soie** : Tu risques de dormir dans des lieux un peu bizarres et le sac de soie t'apportera un peu d'hygiène. En trek dans les sacs de couchages, il t'apportera quelques degrés supplémentaires.



• **Cadenas** : Le cadenas est utile si tu prévois de dormir en dortoir pour sécuriser ton casier mais aussi pour sécuriser ton sac sur les temps de transferts en bus.

Electronique

Adaptateur universel

On te conseille d'en prendre un de bonne qualité avec si possible des prises USB intégrées. Ça te permettra de recharger plusieurs appareils en même temps. Nous en avons acheté un premier prix, il s'est rapidement abîmé.



Batterie externe

Nous en avons chacun une à grosse capacité afin de tenir plusieurs jours de trek et de pouvoir recharger le drone, la GoPro, les téléphones et les montres. Attention les batteries de plus de 27 000 mAh ne passent pas dans les avions. De plus, si tu n'as pas de matériel média il n'est pas nécessaire d'en prendre une aussi grosse et lourde. Si c'est seulement pour ton smartphone, la moitié suffit largement.



Chargeurs divers

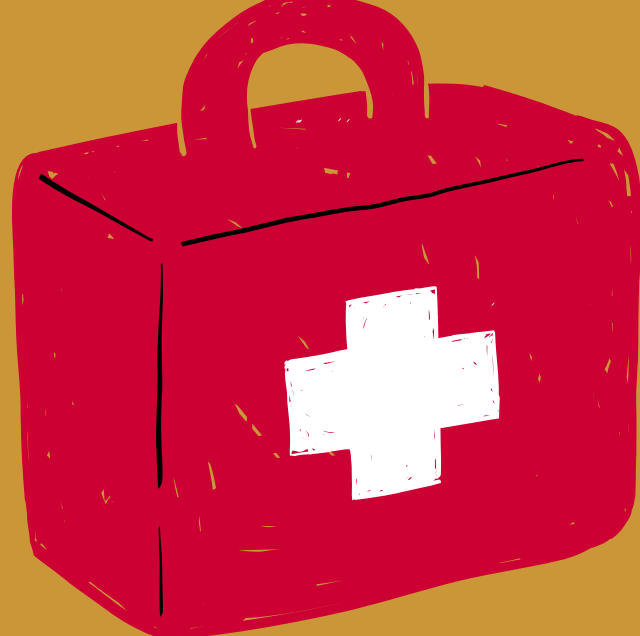
N'oublie pas de prendre plusieurs câbles d'alimentation pour pouvoir recharger rapidement tous tes appareils en même temps.



Multiprise

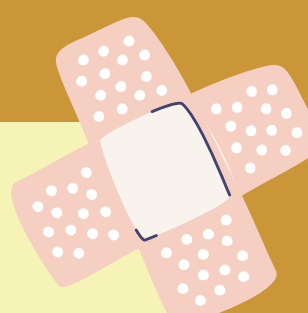
Une petite multiprise double à mettre sur l'adaptateur est très utile. On trouve souvent peu de prises dans les logements, ça évite les disputes pour savoir qui prend la prise.

Trousse de Secours et Sécurité



Lors de ton voyage, tu seras exposé à de nombreux risques il est alors impératif que tu sois prêt en toutes circonstances pour toi mais également pour porter assistance aux autres.

La Trousse de premiers secours



C'est très important de toujours avoir une petite trousse de secours. Les petits bobos peuvent vite s'aggraver selon l'environnement où tu te trouves alors prend les tout de suite en charge. Tu peux trouver des trousses toutes faites très pratiques chez Décathlon par exemple.

Si tu veux te la faire toi même voici le minimum à avoir :

- Désinfectant local (Betadine ou spray antiseptique)
- Sérum physiologique (lavage des plaies ou des yeux)
- Pansements de différentes tailles
- Pansements ampoules (type Compeed)
- Compresses stériles
- Bande extensible
- Sutures adhésives (strips)
- Petits ciseaux et pince à épiler
- Gants jetables
- Aspi venin



Médicaments

Profite d'être en France pour te faire prescrire un kit de médicaments :

- Paracétamol (fièvre, douleurs)
- Ibuprofène (inflammations)
- Anti-diarrhéique (ex : Imodium)
- Laxatif doux (si tendance à la constipation en voyage)
- Anti-nausée (ex : Vogalène)
- Antihistaminique (allergies, piqûres)
- Antibiotique large spectre sur prescription médicale
- Traitement personnel (contraceptif, asthme, diabète...)

Garde bien avec toi toutes les ordonnances!



Bonus : Dispositif de sécurité (Tracker GPS)

Si tu souhaites vraiment t'aventurer dans des lieux reculés et dangereux, nous te conseillons d'emporter avec toi un tracker GPS avec assistance. Cela permettra à tes proches de consulter ta position lors de tes activités isolées. De plus, le service d'assistance associé à cet appareil te permettra d'envoyer des signaux d'alertes ou encore des SOS dans le pire des cas. Cela informe le service qui va tout mettre en place pour t'envoyer des secours au plus vite quel que soit l'endroit où tu te trouves sur la planète. Evidemment cela à un coût, l'achat du dispositif peut aller de 150€ à 400€ et un abonnement par mois d'une vingtaine d'euros est nécessaire.



Tips :

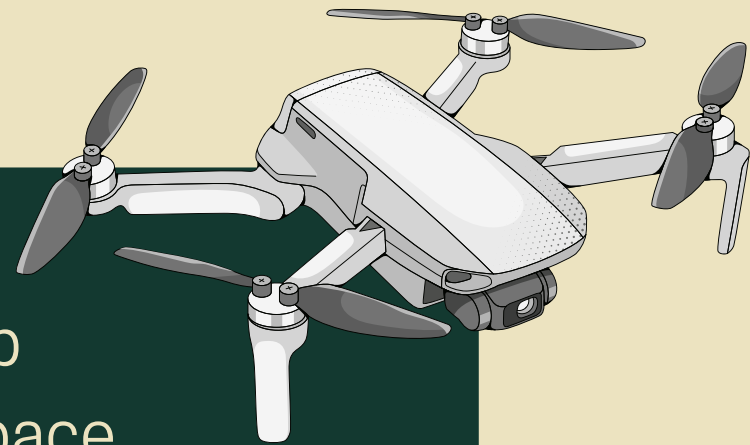
Nous avons imprimés et plastifiés plusieurs petites cartes avec nos informations que nous avons placées un peu partout. Nous en avons mis dans les sacs mais également dans notre petite bananes, dans les coques de nos téléphones et poches de veste. Ces cartes contiennent :

- Nom, Prénom
- Numéro d'urgence carte bancaire
- Numéro d'urgence assurance
- Numéro d'un proche

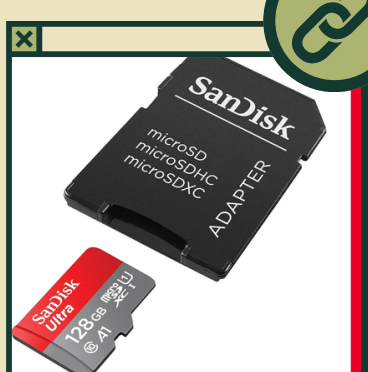


Notre matériel audiovisuel

Cette rubrique est réservée aux créateurs de contenu voyage. Si vous n'avez pas de projet professionnel, ne vous embêtez pas avec tout ce matériel lourd et encombrant. Un bon smartphone suffira amplement !



- **Smartphones** : nous avons le Honor 90 et le Redmi note 13 pro+. Le Honor 90 est vraiment top pour les photos et vidéos. Il dispose d'un gros espace de stockage (512Go). Il rencontre ses limites en termes de qualité lorsque le zoom est nécessaire (prises de vue d'animaux)
- **Drone** : nous sommes partis avec le DJI Mini 4 pro et son pack fly more combo. Ideal en termes de rapport poids/taille. Il fait moins de 250 grammes, il n'est donc pas nécessaire de réaliser des démarches administratives dans les différents pays. Attention dans certains pays les drones sont formellement interdits.
- **Gopro** : nous avons la GoPro Hero 10. Parfaite pour les vlogs, les activités outdoors et les plans aquatiques !
- **Dome subaquatique** : pour avoir des plans stylés à moitié immergés dans l'eau/en dehors de l'eau compatible avec la Gopro.
- **Trépied** : pour filmer des plans de plain-pied à deux. Les trépieds basiques Amazon font très bien l'affaire. Prenez celui avec un déclencheur Bluetooth à distance.
- **Ordinateur** : nécessaire pour faire nos montages vidéos. Il nous permet également de regarder des films et des séries avec plus de confort visuel qu'un téléphone.
- **Micros** : pour tourner des vidéos, interviews ect. Nous avons de DJI MIC 1 et nous en sommes très satisfaits.
- **Carte SD 128/64Go et disque dur** : indispensables pour stocker nos photos et vidéos. La marque San Disk est au top en termes de qualité de produit.



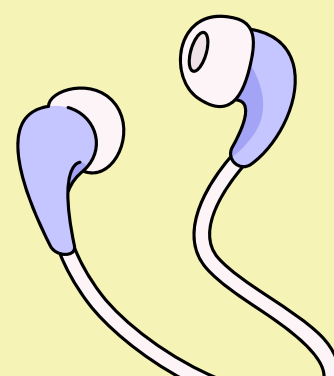
Loisirs



Il est important d’emporter avec toi des loisirs pour décompresser dans certaines situations, pour t’occuper durant les longs trajets ou encore prendre du temps pour toi.



- **Liseuse** : elle doit être petite et robuste, si tu prend une coque protectrice c’est encore mieux. J’ai la Kindle Paperwhite 16Go. Son autonomie est hyper satisfaisante, je l’ai rechargé uniquement 3 fois en 11 mois de voyage !
- **Jeu de cartes** : prend tes jeux de sociétés préférés en format voyage (on adore++ exploding kitten, le saboteur). Tu peux prendre également un jeu basique, nous avons préféré en acheter un dans le premier pays que nous avons visité, cela fait un joli petit souvenir.
- **Ecouteurs** : on te conseille de prendre des écouteurs filaires, tu n’auras pas de batterie à charger, c’est robuste, fiable et peu coûteux. Cela attire également beaucoup moins l’œil des voleurs.
- **Livres sudoku/casse-tête** : Pour continuer à faire marcher tes méninges.
- **Carnet de voyage/Polarsteps** : pour prendre le temps de mettre des mots sur ton aventure, avoir des souvenirs à vie et prendre conscience de ce qui t’arrive! On fait ensemble un Polarsteps à partir duquel nous imprimons des albums photos et j’ai également un carnet de voyage où je stocke des tickets, bracelets et autres du voyage.



Check List

Nous t’avons créé une check list afin de ne rien oublier. Clique sur l’image à droite pour la télécharger et l’imprimer. Tu retrouveras dedans tout ce qu’on a présenté ci-dessus avec les quantités nécessaires. Evidemment, si vous êtes plusieurs à partir partagez vous les équipements. Exemple : trousse de toilette, multiprise, dentifrice...

Dans la colonne “Ce que je possède déjà” tu pourras cocher ce que tu as déjà en ta possession. Cela t’aidera à savoir ce qu’il te reste à acheter. La colonne “Dans le sac” te permettra de ne rien oublier lorsqu’il sera temps de préparer ton paquetage.



Remerciement

Un grand **merci** à toi d’avoir téléchargé notre ebook, on espère qu’il t’aura bien aidé. Nous étions **perdus et stressés** au moment de faire nos affaires. Nous avons appelé tous nos copains qui avaient fait de long voyages pour nous rassurer mais c’était encore plus stressant. Tout le monde te donne un avis différent et au lieu d’avancer tu recules. Dans tous les cas le **sac parfait n’existe pas**. De plus, sa composition n’est pas fixe, tu pourras la faire évoluer au fur et à mesure. Même si tu pars dans des pays qui semblent peu développés tu trouveras toujours tout ce dont tu as besoin et pour moins cher qu’en France.

Si tu as des retours à nous faire sur le ebook, envoie nous un message sur @capoupaca, on sera heureux de les écouter.

On te souhaite bon courage pour tes nouvelles aventures et n’hésite pas à nous mentionner pour qu’on suive ton aventure !



Capoupaca

Mélissa & Clément | Rando | Culture | Tour du monde 🌍