

« On part tout d'abord avec l'utile, puis on garde le nécessaire. Au fil du temps, on ne garde plus que l'essentiel et c'est largement suffisant ! »

C'est avec cette maxime que le **Centre La Tienda** travaille à sélectionner et rassembler ces produits de la plus haute qualité et à vous offrir ainsi, par son expérience du chemin, un service personnalisé pour vous permettre de partir avec un bagage le plus léger possible.



- VOLS, TRAINS,
- RÉSERVATIONS,
- RÉFÉRENCES,
- HÉBERGEMENTS,
- ETC...

Centre

# La Tienda

d'ici à Compostelle  
inc.

**Services personnalisés:** des années d'expertise de formation en groupe ou/et de préparation individuelle et personnalisée de votre bagage (sur rendez-vous). Voir sur notre site internet:

- [www.centrelatienda.com/preparation-personnalisee/](http://www.centrelatienda.com/preparation-personnalisee/)
- [www.centrelatienda.com/formation\\_sac\\_a\\_dos/](http://www.centrelatienda.com/formation_sac_a_dos/)

## AIDE MÉMOIRE

**Conseil :** numérisez vos documents et gardez une copie SÉCURISÉE dans vos courriels ou sur votre téléphone.

**Passeport** **Billet d'avion** **Assurance voyage**

**2 cartes bancaires:** (débit/crédit) **note:** avisez votre institution financière de votre départ.

**Téléphone :** **Notes:** de l'Europe vers le Canada, composer : 00 + 1 + #tél. ex. : 001 514 419 3219  
**112** = numéro unique d'appel d'urgence en Europe.

**Si votre objectif est de marcher sur les chemins de Compostelle, vous aurez besoin de :**

**Credencial (carnet du pèlerin):** essentielle en Espagne pour avoir accès aux auberges de pèlerins et pour obtenir votre «Compostela» à Santiago, la certification d'avoir accompli le pèlerinage et un beau souvenir de cette aventure. **Disponible au Centre La Tienda**, cette credencial provient directement de l'Office du pèlerin à Santiago.

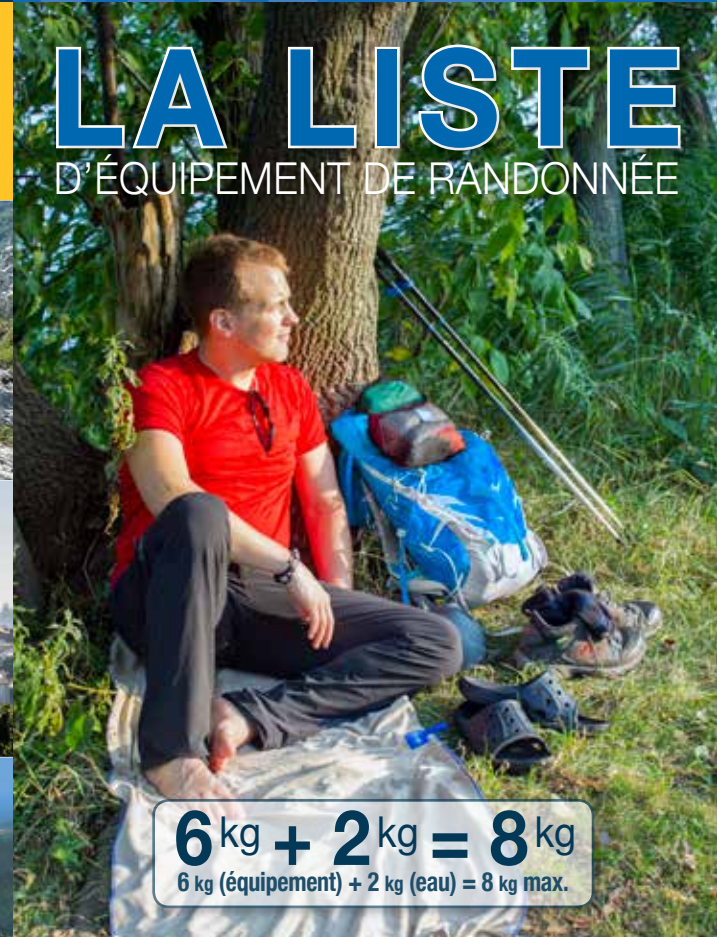
## Organisez votre voyage avec nous !

Voyagez seul, avec des amis, en groupe organisé ou bien créez votre propre groupe de voyage sur les **Chemins de Compostelle** ou autres.



# LA LISTE

D'ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE



**6 kg + 2 kg = 8 kg**  
6 kg (équipement) + 2 kg (eau) = 8 kg max.

**PARTIR AVEC L'ESSENTIEL  
ET #VOYAGERLÉGER**

4329, rue Wellington, Verdun (Qc) H4G 1W3  
[www.centrelatienda.com](http://www.centrelatienda.com) | 514 419-3219



À deux  De L'Église

[www.buencamino.centrelatienda.com](http://www.buencamino.centrelatienda.com)  
[info.bc@centrelatienda.com](mailto:info.bc@centrelatienda.com)  
Tél.: 438 383-2888

REV. 06-09-2017

Économisez\* **130 \$** et plus, sur vos achats en boutique grâce à notre carte de fidélité!

\*[www.centrelatienda.com/carte-de-fidelite/](http://www.centrelatienda.com/carte-de-fidelite/)



**CARTE DE  
FIDÉLITÉ**

# LISTE DES INDISPENSABLES POUR #VOYAGERLÉGER : UNE EXPERTISE DU #CENTRELATIENDA

- Sac à dos:** le plus léger possible.
  - 1 seul sac à dos de 30 litres/36 litres max.

- ou, si option transport de bagage :**
  - 1 sac à dos de 11 litres/22 litres max.
  - + petite valise: style bagage cabine.

- Sac d'hydratation (2 litres):** on boit plus régulièrement avec un sac d'hydratation qu'avec des bouteilles.

- Sac de taille:** le plus pratique possible. Nous avons en boutique celui qui s'attache avec le sac à dos.

- Bâtons de marche + embouts:** pliables, les plus légers et facile à transporter en avion au besoin.

- Chaussures de marche\*:** très important: au minimum ½ point plus grand.

- Sandales de bain:** (style CROCS) servent pour reposer les pieds et pour la douche dans les auberges.

- Sac de couchage:** spécialement conçu pour la randonnée par votre Centre La Tienda. Surtout, éviter le duvet et le style «momie».

- Drap de soie:** si vous voyagez très tôt au printemps ou tard en automne = plus chaud.

- Serviette de voyage:** Nous avons fabriqué la serviette de voyage idéale pour la randonnée, ultra légère, sèche très vite et multifonctions (**serviette de bain - paréo - foulard - couverture - nappe...**)

- Sacs de rangement en filet (2x):** :1 grand + 1 moyen fabriqués par La Tienda. Filet non extensible, facilite l'organisation et le rangement dans le sac à dos.

- Sac de magasinage:** très léger, pour faire les courses pour le repas à l'auberge (utile pour l'avion ou la douche).

- Couteau et ciseaux:** style Victorinox; le minimum d'accessoires. La Tienda en a sélectionné un parfait.

- Cuillère • fourchette • couteau:** modèle 3 en 1 très léger et pratique pour vos pique-niques.

- Alarme-sifflet:** voir si pas déjà inclus sur la bretelle du sac à dos.

## LES ARTICLES DE NOTRE LISTE SONT :

- disponibles à la boutique du Centre La Tienda,
- conçus par La Tienda et fabriqués au Québec,
- ◆ disponibles chez vos fournisseurs habituels.

**Venez nous rencontrer pour découvrir tous nos produits en mérinos.** Ils sont thermorégulateur, léger et antibactérien. Éviter le coton, les microfibres et les synthétiques qui gardent l'humidité et les odeurs.

- **Chandails**
  - à manches longues (1x)
  - à manches courtes (2x)

- **Veste manches longues (1x):** style polaire en mérinos.

- **Chaussettes (3x):** on les change aux 2 heures lors de la randonnée. (4x) printemps et hiver.

- **Sous-vêtements (3x)**
  - **Legging (1x)**

- **Soutien-gorge - femme (2x):** avec bretelles larges (style sport)

- **Camisole - robe:** très légère. Suggérée à bretelles larges. Au choix si on n'atteint pas déjà le 6 kg.

- **Bandeau:** tellement pratique le «Buff».

- **Chemisier léger:** à manches longues (on peut les rouler pour avoir des manches courtes).

- **Pantalon long convertible en short (2x)** Le vêtement devient polyvalent.

- **Coupe-vent - imperméable :** mince, léger.

- **Imperméable couvre tout :** modèle léger qui couvre le sac à dos et les bras jusqu'au bout des doigts.

- **Chapeau de randonnée:** léger et à rebord large avec une corde pour l'attacher au sac à dos.

- ◆ **Verres fumés:** + étui léger.

- **Mini-lampe:** lampe frontale (optionnelle si vous avez un téléphone intelligent: il a une mini lampe / flash).

- **Guide:** pour trajets et hébergements, le plus léger et le petit possible - on enlève ce qui n'est pas ou plus utile.

- **Journal personnel-crayon-carnet adresses:** éviter les couvertures en cuir ou épaisses (trop lourd).

- **Trousse de médicaments:** si nécessaire. Numériser vos prescriptions.

- **Trousse de premiers soins:** la plus minimaliste possible, il y a des pharmacies sur le chemin.

On y rajoutera :

- **Hypafix:** aide réellement à prévenir les ampoules. Nous vous avons préparé un kit parfait.

- **Aiguille, fil blanc et désinfectant:** pour les ampoules (fil blanc parce que sans teinture).

- **Ruban:** (Duct tape) pour réparation ou/et utilisation d'urgence.

- **Trousse de soins corporels:** ultralégère.

- ◆ **Brosse à dents + pâte à dents:** (petit format)

- **Savon 3/1- corps, cheveux et vêtements:** pain de savon de Marseille, parce que très durable (éviter les savons liquides).

- **Débarbouillettes:** style Chiffon J réutilisables. Éviter celles jetables (environnement).

- **Crème anti-frottement:** pour les pieds (style Nok). À utiliser pour préparer vos pieds plusieurs semaines avant le départ. Appliquer le soir, jamais le matin, car peut créer de l'humidité.

- ◆ **Crème solaire, shampoing:** format de voyage.

- ◆ **Rasoir, cosmétiques, anti-sudorifique, etc...** Le moins possible et le moins parfumé.

- ◆ **Tampons (femmes):** (suggestion: de marque O.B.) petits et très légers car pas d'appliqueur.

- ◆ **Soins chez un podologue\*:** envisagez des soins et conseils pour vos pieds avant votre départ.

- **Bouchons pour oreilles:** très fortement suggérés pour les oreilles sensibles si vous dormez en auberge.

- **Corde à linge:** génial ! Nous avons une corde spéciale et élastique qui s'utilise sans épingles.

- ◆ **1/4 rouleau papier de toilette:** que l'on prépare avant de partir. Après, il y en a tout au long du chemin.

**\* DEMANDEZ VOS RABAIS PRIVILÈGES OFFERTS PAR NOS PARTENAIRES.**

Voir : [WWW.CENTRELATIENDA.COM/RABAIS-SPECIAUX/](http://WWW.CENTRELATIENDA.COM/RABAIS-SPECIAUX/)

**VENEZ RENCONTRER NOS EXPERTS !**

Voir : [WWW.CENTRELATIENDA.COM/PREPARATION-PERSONNALISEE/](http://WWW.CENTRELATIENDA.COM/PREPARATION-PERSONNALISEE/)

AUTRES

- **Adaptateur prise électrique:** essentiel selon le pays visité.

- ◆ **Caméra:** + sac de rangement léger / petit.

- ◆ **Batteries / chargeur**

- ◆ **Cartes mémoires:** 1 ou 2 supplémentaires. Selon la durée du séjour.