Le fond de sac

Nous vous conseillons l'utilisation d'un 40 litres. Il sera sans doute bien plein… Mais prendre plus grand risquerait d'être à la longue trop fatiguant pour le dos et les épaules. Penser à le déposer plus souvent possible pour préserver épaules, cervicales, trapèzes, et à reprendre des deux mains, en utilisant genoux et hanches.

Les « indispensables », qui ne quittent jamais le sac à dos :

- ☐ Une gourde d'eau ou une poche d'au moins 0,5l ;
- ☐ de quoi manger ;
- ☐ un habit contre la pluie style coupe-vent et sur-pantalon ;
- ☐ un vêtement chaud type polaire ou équivalent ;
- ☐ des lunettes de soleil (et de vue au besoin) ;
- ☐ un tube de crème solaire ;
- ☐ une casquette ou un chapeau ;
- ☐ des gants et un bonnet légers ;
- ☐ des jumelles (indispensable pour le troupeau et les chamois) ;
- ☐ un sifflet (en cas de brouillard) ;
- ☐ une couverture de survie ;
- ☐ une boussole (optionnel si vous ne savez pas vous en servir !) ;
- ☐ une trousse de premier secours ;
- ☐ du papier hygiénique ;
- ☐ un sac poubelle (pour protéger les brebis mortes) ;
- ☐ un sac en plasitique (pour protéger quelques affaires de la pluie)
- ☐ un bout de corde ;
- ☐ de la ficelle;
- ☐ un couteau ;
- ☐ une (petite) cuillère
- ☐ sans oublier d'y remettre à chaque départ la « banane vétérinaire » ;
- ☐ au besoin, le parapluie, les vêtements de pluie.
- ☐ …
- ☐ …
- ☐ …
- ☐ …
- ☐ …
- ☐ …
- ☐ …
- ☐ …
- ☐ …