

LA
RANDONNÉE
POUR LES
DÉBUTANTS



INTRODUCTION

Les informations de ce guide sont à titre informatif seulement. Tout conseil que je donne est mon opinion basé sur ma propre expérience. Vous devriez toujours demander l'avis d'un professionnel avant d'agir sur une chose que j'ai publié ou recommandé.

Veillez comprendre qu'il y a des liens dans ce guide dont je peux bénéficier financièrement. Le contenu de ce guide peut inclure des informations, des produits ou des services de tiers. Les matériaux de tiers comprennent des produits et des opinions exprimées par leurs propriétaires. En tant que tel, j'assume aucune responsabilité pour tout matériel ou avis de tiers.

La publication de ces Documents de tiers ne constitue pas ma garantie de toute information, instruction, opinion, produit ou service contenu dans le contenu de Tiers. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise ou vendue en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit préalable des auteurs. Toutes les marques et marques déposées figurant dans ce guide sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

En lisant ce guide, vous acceptez que nous-mêmes et moi ne sommes pas responsables de ce qui pourrait arriver en raison des décisions prises concernant les informations présentées dans ce guide.

SOMMAIRE

à vos marques

- F.A.Q randonnée : réponses à vos questions.
- 41 conseils de randonnée pour les débutants.

prêts

- Ma liste de matériels de randonnée.
- Comment choisir un sac à dos.
- Comment choisir un sac de couchage.
- Comment choisir un tapis de sol.
- Comment choisir une tente.
- Comment superposer vos vêtements en randonnée.
- Comment choisir vos chaussures de randonnée.
- Comment choisir un réchaud.
- Accessoires: Les 3 objets importants.

partez

- Remerciements

Message DE L'ÉDITEUR

Vous avez probablement trouvé votre chemin vers cet ebook via [mon blog](#), ou peut-être un ami vous l'a transmis. De toute façon, je suis heureux que vous soyez ici.

Quand j'ai débuté la randonnée, j'ai pas trouvé un guide facile à lire à propos de ce sport, c'est pour cela j'ai envisagé d'écrire un. Les articles techniques des magazines et des sites Web m'ont rendu plus confus. De plus, aucun de mes amis n'était randonneur et je devais aller demander autour de moi pour trouver les réponses dont j'ai besoin. Le processus m'a laissé perdu et accablé, je ne veux pas que cela vous arrive.

Evanela a été créé pour vous inspirer et vous donner les bons outils pour explorer le plein air. D'abord, vous vous inspirez des autres. Ensuite, vous apprendrez les bases du sport. Et enfin, vous le ferez vous-même. Je fais cela en vous offrant une éducation pratique et de qualité, et en vous connectant avec une communauté d'aventures similaires du monde entier. Et, parce que vous lisez ceci maintenant signifie que vous êtes sur la bonne voie pour atteindre votre objectif!

Cet ebook est un guide pour débuter en randonnée. Ce n'est pas un manuel de randonnée et je ne couvre pas tous les aspects du sport. Il vous permettra toutefois de vous familiariser avec les bases et de vous donner les outils dont vous avez besoin pour faire vos premiers pas en tant que randonneur.

À tous les lecteurs de ce guide, merci pour votre soutien. J'espère que ce guide vous sera utile. Ceci est pour vous et vos nombreuses années d'aventures de randonnée à venir!

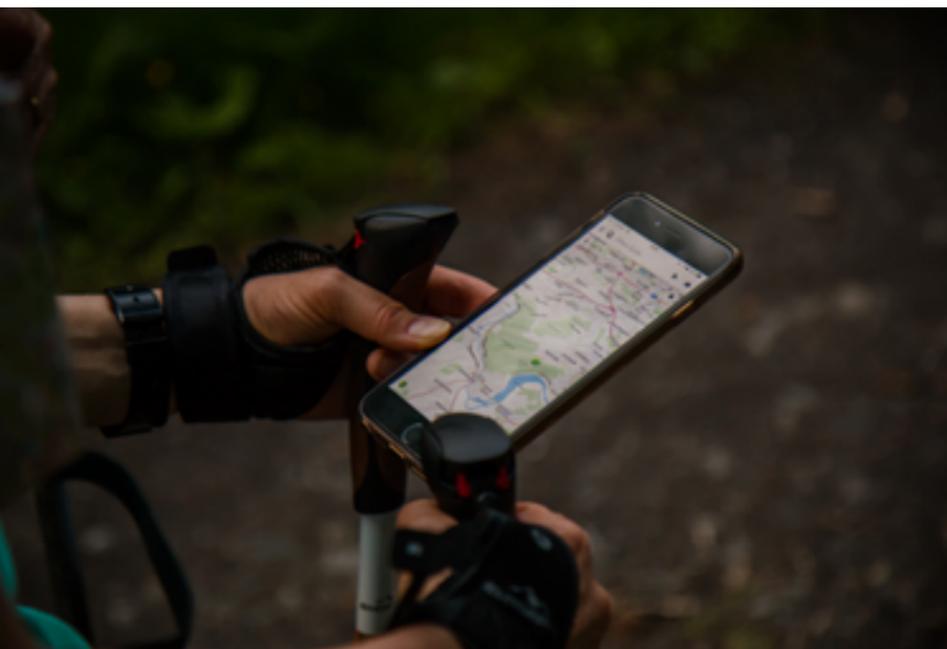
Ben



F.A.Q - RANDONNÉE

Voulez-vous faire des randonnées, mais n'avez aucune idée par où commencer?

Pas de soucis, vous êtes au bon endroit. Un de mes grands objectifs est de vous inspirer pour sortir et avoir de nouvelles aventures et expériences en plein air. Je sais que le commencement est la partie la plus difficile, je voulais donc vous fournir toutes les informations dont vous avez besoin pour vous mettre en route. C'est pourquoi j'ai rassemblé quelques-unes des meilleures questions sur comment débiter en randonnée auxquelles j'ai répondu.



QUEL MATÉRIEL AI-JE BESOIN POUR FAIRE DE LA RANDONNÉE?

D'abord, posez-vous deux questions: combien de nuits à passer et comment la météo sera? Pour les randonnées d'une journée, vous n'avez pas besoin de beaucoup de choses, juste quelques chaussures ou bottes confortables et un sac à dos pour transporter l'eau, la nourriture et de

la protection solaire. Pour les longues randonnées de plusieurs jours, vous devrez apporter du matériel de camping et de cuisine. Consultez [ma checklist de matériels de randonnée](#) pour vous assurer de ne pas laisser quelque chose d'essentiel à la maison.

QUEL GENRE DE CHAUSSURES DOIS-JE PORTER EN RANDONNÉE?

Pour déterminer le type de chaussures dont vous avez besoin pour la randonnée, vous devez tenir compte du poids que vous prévoyez de porter et des conditions du sentier. Cela dépend aussi de vos préférences personnelles, certaines personnes ne sont pas

à l'aise avec de lourdes chaussures de randonnée. C'est quelque chose que vous comprendrez au fur et à mesure, mais voici quelques conseils pour commencer:

- Pour les randonnées d'une journée, les chaussures de randonnée ou les chaussures de course sur sentier sont les meilleures. Comme vous ne portez pas de sac à dos lourd, les bottes sont trop lourdes.

- Pour les randonnées de plusieurs jours, des bottes mi-hautes et des bottes hautes sont la meilleure option. Ceux-ci aideront à soutenir vos chevilles. Cela dit, si vous avez des muscles de jambes solides, vous pouvez probablement vous débrouiller avec des chaussures de randonnée.

- Pour les randonnées d'expédition de plusieurs jours avec des sentiers difficiles et un mauvais temps, des bottes robustes et imperméables sont pratiques. Ils soutiendront vos pieds et vos chevilles tout en portant un sac-à-dos lourd et vous aideront à

Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore. "JEAN GIONO"

vous tenir sur un terrain accidenté.

Pour plus d'informations,

vous aurez besoin d'une première couche de base, une couche intermédiaire d'isolation comme une polaire pour autour le camp et une couche extérieure imperméable à l'eau pour vous protéger de la pluie et du vent. En ce qui



je vous recommande la lecture de mon article ["Comment choisir des chaussures de randonnée"](#).

COMMENT CHOISIR VOS VÊTEMENTS DE RANDONNÉE?

Cela dépend de la météo. Pour la randonnée, il est préférable de s'habiller en couches, de cette façon vous n'avez jamais trop chaud ou trop froid. Essentiellement,

concerne les matériaux, la laine mérinos et les fibres synthétiques sont les meilleures options. Le mérinos est doux sur la peau, léger, résistant aux odeurs et sèche rapidement. Les vêtements synthétiques performants sèchent également rapidement, mais ils ne sont pas aussi résistants aux odeurs que le mérinos.

CHAQUE FOIS QUE J'AI ESSAYÉ LA RANDONNÉE, JE FINIS PAR AVOIR DES AMPOULES AUX PIEDS, COMMENT PUIS-JE LES TRAITER?

Prévenir les ampoules est mieux que les traiter. Si vous avez de nouvelles

DEVRAIS-JE UTILISER DES BÂTONS DE RANDONNÉE?

Les bâtons de randonnée ne sont pas seulement pour les mamies, ils vous aident à porter une lourde charge et à garder votre équilibre pendant

la peine d'être apportée. Voulez-vous obtenir une paire pour vous-même? [Découvrez quels sont les meilleurs bâtons de randonnée.](#)

QUELLE TAILLE DE SAC À DOS AI-JE BESOIN?

La taille de votre sac à dos

plusieurs jours: 3-5 nuits = 50-80 litres.

- Randonnées plus longues: + 6 nuits = +80 litres

AI-JE BESOIN DE CHAUSSETTES DE RANDONNÉE SPÉCIALES?

La réponse est tout simplement non, mais ils rendront votre expérience beaucoup plus agréable. Ils fournissent un amorti et aident à garder vos pieds au sec (ce qui aide à prévenir les ampoules).

COMMENT RESTER AU SEC PENDANT LA RANDONNÉE?

Pour rester au sec pendant la randonnée, assurez-vous de porter une veste imperméable et un pantalon de pluie de bonne qualité. Les vêtements entièrement imperméables ont une doublure respirante et des fermetures éclair étanches. Si elles ne possèdent pas ces deux caractéristiques, elles sont résistantes à l'eau et non étanches. Il est également important de garder votre sac à dos au sec afin de ne pas arriver au camp avec des vêtements et un sac de couchage mouillés. Je

recommande de mettre votre sac de couchage dans un sac sec tout en utilisant une housse de sac (qui s'adapte autour de votre sac à dos). Une autre option consiste à utiliser une doublure de sac, c'est un sac que vous mettez d'abord dans votre

commencer. Ils sont légers, savoureux et super simples à préparer (il suffit de verser de l'eau bouillante dans le sac). L'inconvénient, c'est qu'ils sont chers (environ 8€ pour un repas pour 2). Si vous ne voulez pas vous faire plaisir, voici quelques idées pour commencer:



chaussures, vous devez vous habituer à eux, vous pouvez le faire en marchant un sentier plus court avant d'en prendre un plus longs. Un petit truc que j'utilise toujours pour faire des randonnées de plusieurs jours, c'est que je frotte une légère couche de vaseline sur mes pieds avant de mettre mes chaussettes le matin. Cela aide à prévenir le frottement qui forme les ampoules.

la randonnée. Ils sont également des soutiens au genou pendant les montées et les descentes raides. Certaines personnes les aiment et d'autres ne s'en soucient pas, alors c'est vraiment à vous de décider. J'ai fait une randonnée de 5 jours avec un gros sac à dos sans bâtons mais je les aurais bien appréciés. Donc, même s'ils ne sont pas toujours un must absolu, ils sont une pièce d'équipement qui vaut

dépendra du nombre de jours que vous prévoyez voyager. Aussi, vous devez considérer si vous allez faire du camping ou vous allez rester dans des loges/huttes. La capacité des sacs à dos est mesurée en volume (litres). Voici quelques tailles pour commencer:

- Randonnée de week-end: 1-3 nuits = 35-50 litres.
- Randonnée de

sac à dos, puis emballer le tout dans ce sac.

QUELS SONT LES REPAS DE RANDONNÉE RAPIDES ET FACILES?

La planification des repas est l'une des compétences les plus importantes à avoir en tant que randonneur. Il s'agit de trouver l'équilibre entre le goût et ce qui est pratique à porter (poids et expiration). L'option la plus facile est d'apporter des repas lyophilisés, Mountain House est une bonne marque pour

- Petit déjeuner: Flocons d'avoine, fruits (frais ou secs), barres de granola, pain, miel, confiture, thé, café, jus de fruits (mélange ou frais).
- Déjeuner: Sandwiches (le salami est le meilleur pour les voyages de plusieurs jours).
- Dîner: Riz instantané, pâtes (avec sauce), purée instantanée.

Si vous voulez plus d'inspiration, n'oubliez pas de consulter les [meilleures recettes de camping](#) pour vos aventures en plein air.

QUELS SONT LES CASSECROÛTES SAVOUREUX À PRENDRE EN RANDONNÉE?

Les noix (amandes et noix de cajou), les fruits secs, le chocolat, les fruits, les barres granola et les biscuits sont autant de bonnes idées de casse-croûtes.

QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE TRAITER L'EAU?

Si vous buvez d'une rivière,

d'un lac ou d'un ruisseau, vous devriez le traiter. Il existe plusieurs façons de traiter l'eau: l'ébullition, les comprimés de purification, les filtres de pompe et les filtres UV. L'ébullition est le moyen le moins cher de purifier l'eau. Les inconvénients sont que vous devrez allumer votre poêle sur le sentier pour obtenir de l'eau pendant la journée et vous devez attendre qu'il refroidisse avant de le boire. Les comprimés de purification d'eau comme l'iode ou le dioxyde de chlore sont très faciles à utiliser, mais vous devez attendre qu'ils fonctionnent et ils peuvent avoir un mauvais

goût. Les filtres à pompe fonctionnent en pressant de l'eau à travers un filtre en céramique. Certains modèles modernes peuvent pomper jusqu'à 2 litres par minute, mais la plupart sont beaucoup plus lents. L'inconvénient est le volume et ils vous obligent à utiliser un pot pour recueillir l'eau (ce qui peut être agaçant au milieu de la journée). Les filtres UV sont simples à utiliser, vous appuyez simplement sur un bouton, tourbillonnez dans votre bouteille d'eau pendant 90 secondes et vous avez de l'eau potable. Ces derniers ont tendance à être l'option la plus chère, mais peuvent

valoir la peine si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur.

QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE TRAITER L'EAU?

Si vous buvez d'une rivière, d'un lac ou d'un ruisseau, vous devriez le traiter. Il existe plusieurs façons de traiter l'eau: l'ébullition, les comprimés de purification, les filtres à pompe et les filtres UV. L'ébullition est le moyen le moins cher de purifier l'eau. Les inconvénients sont que vous devrez allumer votre poêle sur le sentier pour obtenir de l'eau pendant la journée et vous devez attendre qu'il refroidisse avant de le boire. Les comprimés de purification

d'eau comme l'iode ou le dioxyde de chlore sont très faciles à utiliser, mais vous devez attendre qu'ils fonctionnent et ils peuvent avoir un mauvais goût. Les filtres à pompe fonctionnent en pressant de l'eau à travers un filtre en céramique. Certains modèles modernes peuvent pomper jusqu'à 2 litres par minute, mais la plupart sont beaucoup plus lents. L'inconvénient est le volume et ils vous obligent à utiliser un pot

pour recueillir l'eau (ce qui peut être agaçant au milieu de la journée). Les filtres UV sont simples à utiliser, vous appuyez simplement sur un bouton, tourbillonnez dans votre bouteille d'eau pendant 90 secondes et vous avez de l'eau potable. Ces derniers

mélanges de boissons est également une bonne idée dans le cas où vous tombez malade. Même si vous ne pouvez pas manger, au moins la boisson vous donnera quelques calories pour avancer.



CHARRANA BEACH,
2017.
MAROC

ont tendance à être l'option la plus chère, mais peuvent valoir la peine si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur.

QUELS BOISSONS EMPORTER POUR UNE RANDONNÉE ?

Boire de l'eau tous les jours peut devenir ennuyeux mais porter des boissons supplémentaires comme les jus n'est pas toujours pratique. La meilleure option est d'opter pour une boisson comme Nuun ou Tang. Apporter des

QUE DOIS-JE FAIRE POUR RESTER EN SÉCURITÉ PENDANT LA RANDONNÉE?

Comparée à d'autres sports d'aventure, la randonnée est l'une des activités les plus sûres, mais il y a encore des risques. Le mieux d'éviter ces risques, est de les savoir d'avance comment les éviter. Voici 3 des plus communs.

- **Être sous-préparé:** Vous ne savez jamais quand le temps

tournera mal, alors assurez-vous que vous êtes prêt pour le pire. Lisez sur le bon équipement à apporter lors de la randonnée.

- **Se perdre:** Apportez une carte et apprenez à la lire.
- **Ne le dites à personne:** Peu importe à quel point vous pensez être en sécurité dans le sentier, partagez à quelqu'un votre plan de direction et quand vous allez revenir.



AUCUN DE MES AMIS N'AIME LE PLEIN AIR, COMMENT PUIS-JE TROUVER DES GENS AVEC QUI FAIRE DE LA RANDONNÉE?

Si vous n'avez pas d'amis ou de membres de la famille, il y a encore beaucoup de façons de trouver des compagnons de randonnée. Ouvrez Google et écrivez dans les clubs de randonnée près de (votre ville ou village). Il y a quelques sites Web et forums qui aident à connecter les randonneurs comme www.RandoPasSolo.fr et <https://voyageforum.com/forum/F51>.

JE NE PEUX PAS ME PERMETTRE D'ACHETER TOUT L'ÉQUIPEMENT POUR LE MOMENT. Y A-T-IL QUELQUE CHOSE QUE JE PUISSE FAIRE?

La randonnée de plusieurs jours exige beaucoup de matériel et vous devrez éventuellement investir. Mais, pour vous aider à démarrer, vous avez quelques options.

FAIRE ÉQUIPE: Vous pouvez faire équipe avec un ami qui a du matériel.

HUTTES ET LOGES: Recherchez des sentiers

qui abritent des huttes ou des loges le long du chemin. Cela permettra d'éviter la nécessité d'avoir une tente et parfois un poêle (s'ils servent des repas).

LOCATION: Si vous êtes encore en train de vous tester pour voir si vous aimez la randonnée, la location de matériel est une excellente option. Voici quelques sites qui peuvent vous aider : www.bivouac-location.fr, www.rentski.com et www.e-loue.com.

QUEL EST LE BON ENDROIT POUR OBTENIR DES CONSEILS SUR L'ACHAT D'ÉQUIPEMENT DE PLEIN AIR?



Quand il s'agit de choisir un équipement de randonnée, il est facile d'être submergé par tous les modèles et toutes les fonctionnalités disponibles.

Les magasins de plein air locaux peuvent être un bon point de départ, mais gardez à l'esprit que le vendeur a probablement des objectifs de vente à atteindre et pourrait gagner une commission sur certains équipements. Ils ont aussi tendance à passer plus de temps à bavarder sur le matériel qu'à l'utiliser.

Une autre option est de naviguer sur Internet. Vous pouvez consulter les

avis sur les équipements et les guides que je partage sur Evanela. Je parle de l'équipement de randonnée que j'utilise personnellement ainsi que d'autres excellents produits.

Voici une page qui peut vous aider à démarrer : <https://www.evanela.com/randonnee/#equipements>.

QUE DEVRAIS-JE EMPORTER DANS MA TROUSSE DE PREMIERS SECOURS?

Quand il s'agit de préparer votre trousse de premiers secours, tenez en compte la durée de votre voyage, la taille de votre groupe et vos connaissances médicales. Vous pouvez acheter des kits pré-assemblés ou



assembler les vôtres. Les essentiels de premiers secours pour la plupart des aventures de randonnée devraient être: Antiacide, Pommade antibiotique, Lingettes antiseptiques, Antihistaminique, Antidiarrhéique, Comprimés d'électrolytes, Ruban médical et Ciseaux.

JE NE SUIS PAS EN FORME POUR MARCHER PENDANT DE LONGUES HEURES. OÙ DEVRAIS-JE COMMENCER?

La meilleure façon de se mettre en forme pour la randonnée est de sortir sur les sentiers.

Commencez petit, vous ne voulez pas juste sauter sur le sentier le plus difficile et finir par détester la randonnée.

Faites un sentier local qui est relativement plat, que vous pourriez aborder dans une heure ou deux le week-end.

LES ESSENTIELS POUR LES DÉBUTANTS

41 Conseils de randonnée pour les débutants:



Se préparer à partir pour votre première longue randonnée est excitant. Que vous soyez sur le point d'entreprendre une randonnée de plusieurs jours ou une courte randonnée, il y a beaucoup de choses à faire avant de partir. Pour aider les

randonneurs débutants, j'ai compilé une liste de mes meilleurs conseils afin que vous ne vous sentiez pas submergé par toutes les informations disponibles sur le web. Certains conseils peuvent sembler du bon

sens, mais il est plus facile de le voir étant confortable à la maison. Pareil à tous ce que vous décidez de faire, vous apprenez mieux grâce aux essais et erreurs. Cependant, certains conseils peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de votre expérience en plein air.

PLANIFICATION:

1. Faites des recherches pour trouver un sentier approprié pour les débutants. Consultez des sites web comme www.france-randos.com, www.sentiers-en-france.eu et www.sentiers-en-france.eu pour plus d'idées. Les forums sont également d'excellents endroits pour commencer.

2. Faites des check-lists. Une pour la nourriture et une autre pour l'équipement. Vous ne savez pas quoi emporter? Consultez mes check-lists : www.evanela.com/randonnee#check-lists

3. Rejoignez un groupe de randonnée. C'est amusant de rencontrer des gens avec des intérêts similaires. Consultez les clubs de randonnée

locaux, les forums en ligne ou des sites pour trouver des compagnons de randonnée.

SANTÉ ET SÉCURITÉ:

4. Suivez les traces d'un ami expérimenté. La meilleure façon d'apprendre de nouvelles compétences est d'avoir une personne bien informée à vos côtés.

5. Buvez de l'eau souvent avant même d'avoir soif. La déshydratation peut vous rendre plus vulnérable à l'hypothermie et au mal d'altitude.

6. Apportez une carte et une boussole et apprenez comment les utiliser. Un bon GPS de randonnée est très utile et vous facilite la vie, mais il peut échouer ou manquer de batterie.

7. La protection solaire est importante, d'autant plus si vous faites du trekking en altitude. Toujours emballer un chapeau, des lunettes de soleil et un écran solaire.

8. Apprenez les premiers secours et portez un kit avec vous.

9. Si vos chaussettes sont mouillées, changez-les à la première occasion. Cela empêchera la formation d'ampoules aux pieds.

10. Prenez une pause de 10 minutes au moins toutes les heures. Cette pause rapide aide à éliminer les déchets métaboliques qui s'accumulent dans vos jambes pendant la randonnée.

11. Étudiez votre carte avant de commencer la randonnée. Cela vous donne une bonne idée de votre itinéraire, des points de sortie d'urgence possibles ainsi que des endroits pour avoir d'eau.

12. Emportez une réserve de nourriture d'urgence. C'est au cas où vous devez rester sur le sentier plus longtemps que prévu.

13. Laissez quelqu'un savoir où vous allez et quand vous prévoyez retourner. Avez-vous vu le film 127 heures?

RESPECTEZ LA NATURE & VOS COMPAGNONS DE LA RANDONNÉE:

14. Donner aux randonneurs en amont le droit de passage.

15. Ne prenez pas de souvenirs. La nature est destinée à être appréciée par tous, ne rapportez pas à la maison tout ce que vous n'avez pas apporté avec vous.

16. Ne laissez aucune trace! Apportez un sac en plastique pour transporter tous vos déchets avec vous, attachez-les à votre sac pour éviter de salir l'intérieur de votre sac.

17. Respectez les autres en parlant calmement et en ne jouant pas de la musique forte. Les gens vont à l'extérieur pour s'éloigner du bruit de la ville.

18. Pour éviter les accidents, respectez les panneaux comme "Restez sur le chemin".

19. Ne nourrissez jamais les animaux sauvages avec de la nourriture destinée aux humains, car cela perturbe leurs

habitudes alimentaires.

20. Faire ton sac à dos pour un accès facile. Mettez les outils essentiels comme une carte, une trousse de premiers secours, une lampe de poche et des collations dans les poches extérieures ou dans les compartiments supérieurs de votre sac pour y accéder facilement pendant les pauses ou en cas d'urgence.

ÉQUIPEMENT: QUOI EMPORTER ET COMMENT LE FAIRE?

21. Pour les vêtements, en règle générale, ne jamais porter de coton.

22. Imperméabilisez votre sac avec une housse ou une doublure.

23. Entraînez-vous à utiliser votre équipement à la maison. Installez votre tente dans la cour et allumez votre poêle. C'est beaucoup moins stressant que de l'installer pour la première fois au camp.

24. Habillez-vous en couches pour rester au chaud, au sec et confortable.

25. Apportez un sac à dos léger si vous prévoyez de faire des allers-retours depuis votre campement pour transporter votre eau.

26. Gardez votre poêle loin de votre nourriture. Si possible, portez-le à l'extérieur de votre sac.

28. Apportez quelque chose pour purifier l'eau.

29. Utilisez des sacs organisateurs de bagage pour organiser votre équipement. Cela vous fait gagner beaucoup de temps et rend les choses plus faciles à trouver. Pour une longue randonnée, j'en amène deux larges. Un pour les bas de vêtements et un pour les hauts de vêtements. Les sous-vêtements et les accessoires vont dans lequel il y a toujours plus d'espace.

30. Si vous avez des genoux fragiles, essayez les bâtons de marche.

31. Mesdames, deux mots: [Moon Cup](#).

32. Emprunter ou louer du matériel avant d'acheter. Surtout les gros articles

comme les tentes. Ou essayez un hamac en camping!

33. Emportez une veste de pluie de qualité, peu importe les prévisions météorologiques.

34. Pour les randonneurs



débutants, essayez que votre première randonnée sera courte. Cela vous donne une chance de vous tester sans être trop loin de la civilisation si les choses tournent mal.

AUTRES CONSEILS:

35. Pour gagner de la place, retirez s'il y a des choses avec trop d'emballage.

36. Marcher à un rythme qui vous permet de marcher et de parler

signifie que vos jambes et votre corps reçoivent l'oxygène nécessaire pour fonctionner efficacement.

37. Pour les journées très chaudes, mettez votre bouteille d'eau dans une vieille chaussette, trempez la chaussette dans l'eau et accrochez la bouteille

à l'extérieur de votre sac. Cela empêchera votre eau de devenir trop chaude.

38. Pour rester très sec sous la pluie, pliez une petite serviette ou une peau de chamois en une longue bande mince. Enveloppez-le autour de votre cou avant de tirer votre capuche. Toute pluie qui pourrait s'égoutter dans votre veste sera piégée dans la serviette au lieu de mouiller vos vêtements.

39. Si votre sac commence à produire un son désagréable, frottez un peu de baume à lèvres sur la place du frottement.

40. Pour porter votre sac correctement, desserrez d'abord toutes les bretelles avant de le mettre en place. D'abord serrer la ceinture lombaire, qui devrait être sur vos hanches, pas au-dessus d'eux. Puis serrez les bretelles. Ensuite, les sangles de rappel de charge, (sangles qui connectent la partie supérieure du sac aux bretelles). Enfin, ajustez les sangles de stabilisation de charge sur la ceinture lombaire. Votre sangle de poitrine ne devrait pas être très serrée mais simplement aider à garder les bretelles en position.

ÉQUIPEMENTS de randonnée

Ma check-list de matériels de randonnée a été améliorée et modifiée en fonction de mon expérience et de mes voyages. Chaque randonneur a des besoins et des préférences différents, mais il y a des choses indispensables.

1

SAC À DOS

Un sac à dos est l'un des tout premiers équipements dont vous aurez besoin pour commencer la randonnée. Sachant que vous le porterez pendant des heures à la fois, vous voudrez vous assurer que vous choisissiez le bon.

PRIX: 75€ - 300€

[PLUS D'INFORMATION](#)



2

SAC DE COUCHAGE

Avoir une bonne nuit de sommeil est essentiel pour prendre le sentier le lendemain matin entièrement reposé. Pensez à investir dans un sac de couchage de qualité, surtout si vous prévoyez faire de la randonnée dans les conditions froides.

PRIX: 40€ - 300€

[PLUS D'INFORMATION](#)



3



TAPIS DE SOL

Les tapis de sol procurent la chaleur et la protection. Pareil au sac de couchage, le bon tapis équivaut à une bonne nuit de sommeil, chose très importante pour profiter pleinement de votre aventure en plein air.

PRIX: 25€ - 125€

[PLUS D'INFORMATION](#)

4



TENTE DE CAMPING

Une tente est votre maison tout en explorant le plein air. Selon le type de randonnée que vous prévoyez, vous pourriez avoir besoin d'un modèle simple et pas cher ou d'un modèle avancé et plus coûteux.

PRIX: 200€ - 1 000€

[PLUS D'INFORMATION](#)

7



CHAUSSURES

De bonnes chaussures de randonnée font partie intégrante de l'équipement de chaque randonneur. Ils peuvent réussir ou non vos aventures en plein air, alors vous devez trouver une paire qui correspond à vos besoins (et vos pieds!) de la bonne façon.

PRIX: 40€ - 200€

[PLUS D'INFORMATION](#)

6

RÉCHAUD

Avoir un bon réchaud est essentiel après une longue journée de randonnée et simplement pour savourer de la bonne nourriture en plein air. Consultez le chapitre suivant pour choisir le poêle qui correspond le mieux à vos besoins et votre budget.

PRIX: 20€ - 150€

[PLUS D'INFORMATION](#)



8

ACCESSOIRES

Les bâtons de randonnée, un outil de GPS ou d'une lampe frontale étanche sont des accessoires pratiques en étant dans la nature. Dans le chapitre suivant, nous discutons des différentes options qui conviennent à tous les budgets et types de randonneurs.

PRIX: Dépend

[PLUS D'INFORMATION](#)



VÊTEMENTS

5

Il y a une large gamme de vêtements que vous pouvez porter pendant la randonnée, mais le plus important est de savoir [comment](#)

[superposer vos vêtements](#) pour l'hiver et l'été. Il faut porter les bons vêtements pour vous assurer de rester au chaud sans se surchauffer.

PRIX: Dépend

[PLUS D'INFORMATION](#)





Comment choisir un *Sac à dos*

Voulez-vous obtenir un sac à dos de randonnée, mais n'avez aucune idée par où commencer?

Ne vous inquiétez pas, je suis là pour vous donner un coup de main. Il y a une infinité de combinaisons de styles et de tailles pour un sac à dos, ce qui peut être très accablant lorsque vous débutez. C'est pourquoi j'ai mis au place ce guide. Suivez ces 5 étapes simples et trouvez le modèle qui correspond le mieux à vos besoins. C'est facile!

1

. VOLUME:

La toute première étape pour choisir un sac à dos est de décider de quel volume.

Pour cela, déterminez combien de jours

vous prévoyez rester et combien de poids vous transportez.

Il est beaucoup plus facile de rassembler tout l'équipement dont vous aurez besoin, puis d'évaluer la taille de votre sac à dos, plutôt que d'acheter un sac, puis essayez de charger tout votre équipement à l'intérieur.

Les sacs à dos sont dimensionnés en fonction de leur volume, qui est mesuré en litres. Voici quelques conseils pour vous aider à démarrer:

- **Randonnée d'une journée:** 15-20L
- **Randonnée de week-end (3 nuits max):** 30-50L
- **Randonnée de plusieurs jours (5 nuits max):** 50-80L
- **Randonnée d'expédition (+5 nuits) :** 80-120L

2

. TAILLE DU SAC :

Le plus grand sac du monde ne vous servira à rien s'il ne vous convient pas correctement.

Quand il s'agit de choisir la taille du sac, c'est la longueur de votre torse qui compte le plus non votre taille.

Déterminer la longueur de votre torse est rapide et facile, vous avez seulement besoin d'un mètre et un ami. D'abord inclinez votre tête vers l'avant et demandez à votre ami de mesurer depuis le sommet de la longueur de votre torse (alias C7 vertèbre), jusqu'au sommet des os de la hanche.

Un moyen facile de trouver cet endroit est de mettre vos mains confortablement sur vos hanches, c'est là où vos pouces pointent votre dos. Demandez à votre ami de mesurer entre ces deux points, c'est la longueur de votre torse.

Voici un guide pour savoir comment les fabricants déterminent le dimensionnement:

- **Très petit:** jusqu'à 40 cm
- **Petit:** 40,5 cm à 44,5 cm
- **Moyen/régulier:** 45,5 cm à 49,5 cm
- **Grand :** 50,5 cm et plus

confort, surtout quand il s'agit de transporter de lourdes charges.



3 . POIDS: Quand il s'agit de randonnée chaque gramme compte, mais pas quand il s'agit de sac à dos.

En fait, la dernière chose que vous devriez essayer de diminuer leurs poids est le sac à dos lui-même. Lorsque vous coupez du poids sur un sac, vous perdez du

4 Conscient de l'environnement et de la santé: La randonnée est un moyen fantastique de profiter de la nature et d'améliorer votre santé.

Quand il s'agit de choisir des produits de plein air, je vous encourage à faire des choix conscients de l'environnement et de votre bien-être.

Les PFC sont des produits

chimiques qui sont utilisés pour ajouter des finitions imperméables aux vêtements et aux équipements de plein air, mais ils sont [dangereux pour l'environnement et la santé humaine](#).

Une étude menée par Greenpeace rapporte que certains PFC "peuvent avoir des effets négatifs sur le système reproducteur et le système immunitaire, et être potentiellement cancérigènes dans les tests sur les animaux".

Le rapport dit encore "qu'une fois libérées dans l'environnement, la plupart des PFC se décomposent très lentement. Ils peuvent rester dans l'environnement pendant de nombreuses années après leur libération et sont dispersés dans le monde entier".

La meilleure façon de déterminer si un sac est sans PFC est de faire vos recherches avant de l'acheter en consultant le site Web de l'entreprise pour plus d'informations.

5

Produits spécifiques pour les femmes et les jeunes:

De nombreux fabricants fabriquent des sacs à dos spécifiques pour les femmes. Alors que certaines femmes peuvent facilement porter des sacs unisexes, certaines femmes trouveront ces sacs plus confortables.

Les sacs à dos spécifiques pour femmes sont conçus avec des longueurs de torse plus courtes, des largeurs d'épaules plus étroites et des ceintures de taille incurvées.

Si vous achetez un sac pour un enfant, cherchez un sac spécifique pour les jeunes. Ceux-ci ont généralement des capacités plus petites et comprennent des options réglables pour s'adapter à la croissance d'un enfant.

Ne pas oublier de consulter la section [Femmes](#) et [Enfants](#) pour des informations plus détaillées sur des modèles spécifiques.





Comment choisir un *Sac de couchage*

Voulez-vous avoir un sac de couchage, mais n'avez aucune idée par où commencer?

Ne paniquez pas. C'est un problème très commun chez les randonneurs.

Pour vous aider dans le processus de choix d'un sac de couchage, j'ai créé ce guide simple en 8 étapes basé sur mon propre expérience et les bonnes recommandations d'autres aventuriers pour vous donner un bon point de départ.

Il ne s'agit pas d'acheter ce que les autres utilisent, mais de trouver ce qui convient le mieux à vos besoins.

1 Comment choisir la valeur de température qui me convient?

Les valeurs de températures du sac de couchage indiquent la température la plus basse à laquelle un sac est destiné à maintenir le dormeur moyen au chaud.

Ces valeurs supposent que vous portez une couche de sous-vêtements longs et en utilisant un tapis de sol. Le métabolisme de chacun est différent, et les valeurs de température de sac de couchage varient également d'un fabricant à l'autre.

Utilisez ces valeurs comme un guide seulement, mais pas comme une garantie. Je vous recommande de choisir un sac de couchage dont la température est légèrement inférieure à la température la plus basse que vous prévoyez de rencontrer pendant votre voyage.

2 Forme rectangulaire ou de momie ?

Savoir choisir la forme d'un sac de couchage est important pour le confort. Un sac de couchage très serré peut nuire à une bonne nuit de sommeil, tandis qu'un sac très spacieux peut être confortable mais pas aussi efficace thermiquement.

Donc, la situation idéale est de trouver l'équilibre entre le confort et l'efficacité. Les sacs de momie sont les plus serrés autour de votre corps, mais ils retiennent la chaleur beaucoup mieux que les rectangulaires. Je ne recommanderais pas personnellement de choisir un sac de couchage rectangulaire sauf si vous prévoyez un voyage par temps chaud.

Les sacs de forme momie sont le choix le plus populaire parmi les randonneurs, ils vous gardent au chaud et ils pèsent moins.

3 Choisissez la bonne longueur :

Un sac de couchage trop grand aura une plus grande surface permettant à la chaleur de s'échapper et présentera un plus

4 Les sacs de couchage double :

De nombreux modèles sur le marché offrent des sacs à fermeture Éclair gauche et droite. Ceci est particulièrement

duvet ou synthétique, et en dehors de l'éthique contre l'utilisation de celui en duvet il y a d'autres facteurs à considérer.

Les sacs de couchage en duvet sont plus chauds, très durables et évacuent l'humidité du corps. Cependant, ils perdent leur isolation lorsqu'ils sont mouillés, ils sèchent lentement, nécessitent un nettoyage spécial et sont coûteux.

Un sac de couchage synthétique conserve son isolation lorsqu'il est mouillé, sèche rapidement, est moins cher que les sacs en duvet et plus facile à nettoyer. Cependant, il est plus volumineux et plus lourd, moins durable et ne retient pas la chaleur aussi bien que le duvet.

Cela maintient le tapis au sol pour que l'enfant, le sac et le tapis restent ensemble toute la nuit.

7 Quelques fonctionnalités supplémentaires à considérer :

Si vous faites du camping par temps froid, pensez à un sac de couchage avec une capuche intégrée.

Lorsqu'elle a un cordon, la capuche empêche la chaleur de se dissiper.

Certains modèles sont également livrés avec une poche interne très pratique pour ranger des objets tels qu'une lampe frontale, montre, lunettes et lecteurs MP3. Si vous prévoyez de dormir dans un hamac, pensez à un sac de couchage plus chaud.

Ne pas oublier de consulter mon article [meilleurs sacs de couchage](#) pour plus d'informations sur comment choisir le sac qui vous convient.



grand volume pour que votre corps chauffe.

D'un autre côté, un sac trop petit vous mettra mal à l'aise. Si vous prévoyez d'utiliser votre sac de couchage par temps froid, il peut être utile de garder un peu d'espace supplémentaire pour garder vos vêtements et vos bottes au chaud ou pour une belle bouteille d'eau chaude pour ajouter de la chaleur supplémentaire.

pratique pour les couples qui veulent dormir ensemble, car un sac de couchage à fermeture Éclair sur le côté gauche peut être relié à un sac à fermeture Éclair sur le côté droit.

5 Duvet ou synthétique :

Le type de matériel est probablement l'une des décisions les plus importantes à prendre lors de la sélection d'un sac de couchage.

Il existe deux options, en

6 Sacs de couchage pour femmes et enfants :

Pour les femmes, les sacs de couchage sont plus courts et plus étroits au niveau des épaules, plus

larges au niveau des hanches et ajoutent une isolation supplémentaire dans le haut du corps et aux pieds.

Les modèles pour enfants sont livrés avec des manchons intégrés sur le fond.



COMMENT choisir un TAPIS DE SOL

Voulez-vous avoir un tapis de sol mais n'avez aucune idée par où commencer?

Je suis là pour vous aider à bien choisir votre tapis de sol. Les matelas de sol ont deux fonctions importantes, ils fournissent plus de chaleur et plus de protection.

Cela semble assez facile, alors pourquoi passer autant de temps à chercher quel matelas à choisir? Parce que le bon matelas équivaut à une bonne nuit de sommeil, quelque chose de très important pour profiter pleinement de votre aventure en nature. C'est pourquoi j'ai créé ce guide de 9 étapes pour vous aider dans cette tâche.

L

1 Matelas gonflable ou tapis de sol

Si vous avez l'intention de conduire au camping et de mettre en place un camp, alors un matelas gonflable est confortable.

Cependant, si vous envisagez de transporter votre tapis dans ou sur votre sac à dos pendant des heures, vous devriez envisager une option plus légère.

Les tapis de sol de randonnée sont beaucoup plus minces, plus légers et plus compacts.

2 Air, Autogonflant ou en Mousse

Il existe trois types principaux de matelas: d'air, autogonflant et en mousse. Choisir le bon dépendra de la façon dont vous avez l'intention de l'utiliser et des conditions météorologiques auxquelles vous devrez faire face. Décrivons ces trois options afin que vous

puissiez voir les avantages et les inconvénients de chacun.

Les matelas gonflables doivent être gonflés manuellement et utiliser de l'air pour amortir les chocs. Certains modèles utilisent des matériaux d'isolation pour augmenter la chaleur. Bien que ces matelas sont confortables, ils sont plus lourds que les tapis de sol. Ils ne sont pas très durables et peuvent facilement être troués ou déchirés.

Les matelas autogonflants offrent un confort et prend peu d'espace. Ils utilisent une combinaison d'isolation en mousse à cellules ouvertes et d'air. Pour gonfler tout ce que vous avez à faire est d'ouvrir la valve et l'air commence à se remplir automatiquement. Ils viennent dans un large éventail de modèles, je vais donc parler de la façon de choisir le bon dans les étapes suivantes.

Les tapis de sol (matelas en mousse à cellules fermées) sont l'option la moins chère, la plus légère et la plus durable, mais ils ne sont pas très confortables.



3 Valeur R (R-Value)

La valeur R est simplement une mesure de la capacité d'un matelas à résister au flux de chaleur. Plus la valeur R (résistance) est élevée, mieux cela vous isolera du sol froid. Vous devez considérer quel sera le climat

mettre dans votre sac, vous devriez considérer le poids. Si vous essayez d'aller aussi léger que possible, n'oubliez pas que les tapis de sol sont votre meilleur choix.

Si vous voulez vraiment le confort d'un matelas gonflable, il y en a quelques-uns sur le marché qui sont très légers. Le tapis de sol le plus léger pour la

portant un matelas de taille courte. Même les personnes de grande taille choisissent parfois d'acheter un matelas court, puis utilisent des vêtements pour amortir les jambes.

Si vous avez une petite tente, assurez-vous de prendre les dimensions

beaucoup plus chers que leurs équivalents plus volumineux. Ce sont normalement la meilleure option si vous recherchez le meilleur tapis de sol sur le marché.

7 Considérez où vous dormirez

Si vous prévoyez camper sur le sol dur, rocheux ou en hiver, vous aurez besoin d'un matelas plus épais.

Pour le camping d'été et sur un sol molle, un tapis de sol plus mince fera l'affaire.

Les camps durs et rocailloux, les sorties hivernales et les mauvais

dos exigent des matelas plus épais.

8 Essayez quelques uns

La meilleure façon de choisir le bon matelas pour vous est d'aller au magasin et demander d'en essayer quelques-uns. Cela vous donnera une idée de la protection que vous préférez, s'il est large et assez long et à quelle vitesse il gonfle et se dégonfle.

9 Essayez quelques uns

Certains matelas de sol viennent dans une version féminine. Ils sont généralement un peu plus courts et offrent plus d'isolation dans les hanches et les pieds. Pour plus d'informations, consultez mon article [Meilleur tapis de sol camping](#).

quand vous allez camper la plupart du temps. Pour camper par temps froid, recherchez un matelas avec une valeur R supérieure à 5. Pendant les mois d'été, vous pouvez vous en sortir avec un matelas avec une valeur R plus faible. Pour le temps très froid, placez un tapis de sol sous votre tapis de sol pour plus d'isolation.

4 Considérez le poids

Comme toute pièce d'équipement que vous prévoyez

chaleur est le [Thermarest Neo-Air XTherm](#), probablement le meilleur tapis de sol pour la randonnée.

5 Longueur et largeur

De nombreux fabricants fabriquent des tapis de sol de différentes tailles. Au minimum, de même taille que vos épaules et vos hanches.

Les personnes plus courtes seront heureuses de gagner du poids en

en considération lors du choix d'un matelas.

6 Taille emballée

Combien de place votre tapis va prendre dans votre sac est une chose importante. En général, les tapis les plus chauds sont plus épais et prennent plus de place.

Ce n'est pas toujours le cas, cependant, il y a beaucoup de tapis qui sont petits, mais qui ont tendance à être



COMMENT CHOISIR UNE

tente

Voulez-vous avoir une tente de camping, mais ne savez pas par où commencer?

Vous êtes au bon endroit. Avec toutes les options et fonctionnalités disponibles aujourd'hui, savoir comment choisir une tente adaptée à vos besoins peut être compliqué.

J'ai créé ce guide en basant sur ma propre expérience et sur les bonnes recommandations d'autres aventuriers pour vous donner un bon point de départ. Les 10 étapes faciles à suivre pour trouver la meilleure tente pour vous.



1. ÉVALUATION DE LA SAISON

Pour déterminer au mieux la classification de saison dont vous aurez besoin, pensez aux climats dans lesquels vous allez le plus souvent utiliser votre tente.

Une tente de 3 saisons pourrait être une bonne option pour les tropiques car la doublure en maille offre plus de ventilation.

Cependant, si vous prévoyez camper dans des vents violents ou pendant les mois d'hiver, vous aurez besoin d'une tente d'expédition/alpinisme de 4 saisons. Il est toujours préférable de choisir une tente conçue pour résister aux pires conditions que vous vous attendez à rencontrer.



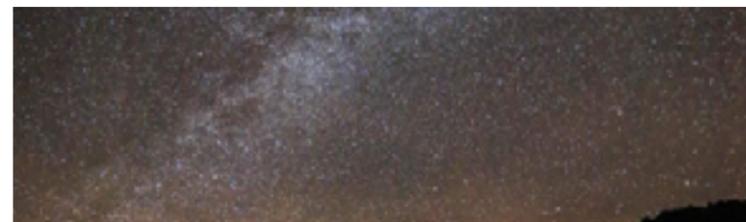
2. COMBIEN DE PERSONNES?

Prévoyez-vous un voyage en solo ou un voyage avec vos amis ou votre partenaire? Les tentes de randonnée sont classées selon leur capacité et viennent de tente 1 personne jusqu'à des modèles de 4 personnes.

Lorsque vous choisissez le modèle qui vous convient le mieux, considérez la quantité d'équipement que vous prévoyez apporter et la façon dont vous comptez l'utiliser.

3. NOMBRE DE PORTES

La plupart des tentes ont une ou deux portes, à quel point cela est important pour vous? En couple, je préfère avoir une tente à deux portes car ils fournissent beaucoup plus de ventilation qu'une porte.



4. AUTOPORTANTE OU AVEC PIQUETS?

Une tente autoportante peut être montée sans piquets, ce qui vous donne beaucoup de liberté pendant le choix de l'endroit où vous pouvez mettre votre tente. Bien que les tentes autoportantes soient un peu plus lourdes, je la trouve très utile.

Ceci est particulièrement utile pour les cyclotouristes, qui dorment souvent dans des emplacements de camping non conventionnels comme les écoles et les stations de pompiers, où vous devrez probablement monter votre tente sur un sol dur.



5. POIDS

Ces dernières années, la technologie de l'équipement de plein air s'est considérablement améliorée, et certains des meilleurs matériaux légers sont maintenant disponibles.

Comme avec n'importe quelle pièce d'équipement que vous achetez, vous devez tenir compte de la qualité et de la longévité du produit, souvent, l'option la plus légère n'est pas la plus durable.



6. TAILLE ET DIMENSIONS

Si vous envisagez d'utiliser votre tente pour la randonnée à vélo, vous devez en choisir une qui peut tenir dans une sacoche ou à l'arrière de votre vélo.

8. PRIX

Les tentes pour deux personnes peuvent aller de 75€ à 500€, et la majorité se situe entre les deux. Généralement payer plus vous obtiendrez une tente plus légère et quelques fonctionnalités supplémentaires.

10. LA POSSIBILITÉ D'UTILISER DES PARTIES INDÉPENDAMMENT

Cela signifie que vous pouvez utiliser la tente intérieure avec ou sans la moustiquaire. Je trouve cela très utile dans les climats chauds. Si vous envisagez d'utiliser votre tente principalement dans des climats plus froids, ce ne sera pas un problème pour vous.

Référez-vous à l'article [Meilleures tentes de randonnée](#) pour des informations plus détaillées sur des modèles spécifiques.

7. VENTILATION

Nous avons brièvement parlé de la ventilation, mais puisque c'est un facteur si important, je vais aller plus en détail.

La ventilation devrait être l'une de vos principales considérations lors du choix d'une tente. Cela signifie simplement à quel point le matériau permet à l'air d'entrer et de s'échapper de la tente.

Souvent, les tentes moins chères sont mal ventilées, ce qui rend la circulation de l'air presque impossible. Non seulement il fait chaud, mais au matin, vous pourriez sentir une goutte d'eau sur votre tête.

Ce n'est pas de l'eau de pluie mais de la condensation qui s'est accumulée pendant la nuit et s'est accumulée maintenant sur le dessus de votre tente.

Non seulement cette goutte d'eau va vous mouiller, mais votre sac de couchage et tout votre équipement.

9. COULEUR

Vous pourriez ne pas considérer la couleur comme un facteur important à moins que vous n'ayez l'intention de camper sur un endroit furtif.

Pour ces types de situations lorsque vous essayez d'être aussi discret que possible, des couleurs comme le vert ou le brun seraient un bon choix car ils se cachent dans votre environnement.



ADVENTURE



COMMENT SUPERPOSER VOS VÊTEMENTS

VOULEZ-VOUS FAIRE DE LA RANDONNÉE ET NE SAVEZ PAS QUOI PORTER?

Presque tous les randonneurs ont été dans cette situation.

Être à l'extérieur, vous expose aux éléments de la nature ce qui a ses avantages et ses inconvénients.

Il est important de savoir comment superposer des vêtements pour l'hiver et l'été. Vous voulez porter les bons vêtements pour vous assurer de rester au chaud, sans se surchauffer.

C'est pourquoi j'ai créé ce guide avec des informations pratiques et faciles à lire.

Personne ne peut parler de vos besoins, c'est quelque chose que vous devez expérimenter. Tout le monde ressent la chaleur et le froid différemment. Le point le plus important est que vous devez superposer vos vêtements si vous voulez rester au chaud et au sec. Deuxièmement, vous devez réfléchir à quel type d'activité vous allez faire. Serez-vous porter votre équipement, votre hamac de camping ou dormir dans des loges?

La meilleure façon de vous protéger contre les éléments est de porter trois couches distinctes: une de base, une couche intermédiaire et une couche externe. Dans ce guide, je vais parler de ces couches afin de vous aider à choisir les meilleures options pour vous et les conditions météorologiques auxquelles vous prévoyez faire face. Vous apprendrez ainsi à superposer des vêtements pour le temps froid et les conditions estivales.

1) COUCHES DE BASE - DE TRANSFERT :

C'est la couche la plus proche de votre peau et celle qui recueille le plus de sueur. Elle évacue l'humidité et aide à réguler la température de votre corps. Le port d'une couche de base de bonne qualité

est un moyen facile de renforcer votre confort lors de votre prochaine aventure en plein air. Rester au sec est essentiel pour être à l'aise. Par temps chaud, une couche de base vous aide à maintenir une température corporelle fraîche et par temps froid pour éviter l'hypothermie.

Comment la couche de base doit-elle être ajustée?

Pour bien évacuer l'humidité, la couche de base doit être bien ajustée.

Quel est la meilleure matière?

La plupart des couches de base sont faites de synthétique ou de laine. Plutôt que d'absorber l'humidité, comme le coton, elles transportent la transpiration loin de votre peau, la dispersant sur la surface extérieure où elle peut s'évaporer. En règle générale, ne portez jamais de coton à l'extérieur.

L'avantage des vêtements synthétiques est qu'ils ne démangent pas, ils ont tendance à être moins chers que la laine, sont plus durables et sèchent plus vite. L'inconvénient de couches de base synthétiques est qu'ils recueillent rapidement l'odeur corporelle et il ne semble jamais s'aérer.



2) COUCHES INTERMÉDIAIRES - D'ISOLATION

Cette couche isolante vous aide à retenir la chaleur en piégeant l'air près de votre corps.

Quelles options pour les couches intermédiaires?

Il y a quatre options: le duvet, le synthétique et polaire.

Le duvet a le rapport chaleur/poids le plus élevé et se range facilement dans un très petit volume pour un emballage très efficace. L'inconvénient est qu'il sèche lentement et qu'il est froid lorsqu'il est mouillé.

Le synthétique est durable, léger, sèche rapidement, retient la chaleur lorsqu'il est mouillé et il est facile à entretenir. L'inconvénient est qu'il est moins respirant et prend de l'espace dans votre sac.

La polaire offre une excellente perméabilité à l'air et une bonne gestion de l'humidité. La texture du tissu est douce, ce qui la rend très confortable contre la peau. Une polaire fonctionne mieux lorsqu'elle est portée sous une couche externe et offre la plus faible protection contre les intempéries de toutes les options.

3. COUCHES EXTERNES - IMPERMÉABLE ET COUPE-VENT

Cette couche vous protège du vent, de la pluie ou de la neige. La couche externe est la couche la plus importante quand le temps tourne mal, car elle empêche le vent et l'eau de pénétrer dans vos couches internes.

Lorsque vous cherchez à acheter une couche externe,

recherchez-en une qui est imperméable et respirante. Bien que ce soit souvent le choix le plus cher, c'est le plus fonctionnel.

Lorsque vous essayez des couches externes, essayez de placer quelques autres couches en dessous. La couche externe doit être assez spacieuse pour s'adapter à d'autres couches et ne pas limiter votre mouvement.

COMMENT CHOISIR DES CHAUSSURES DE RANDONNÉE

Vous cherchez des chaussures de randonnée, mais ne savez pas quoi choisir?

la durée de vie de vos chaussures et augmente la protection des orteils.

8 DOUBLURES
GoreTex est une membrane imperméable à noyau dur.

Il offre une certaine respirabilité mais vos pieds transpireront toujours à des températures élevées et à la lumière directe du soleil.

Les doublures avec technologie anti-humidité comme Dri-Lex ou Cambrelle sont mon meilleur choix pour la résistance à l'eau avec une ventilation supplémentaire.

Ils viennent souvent avec un traitement antimicrobien pour prévenir les odeurs.

9 COL REMBOURRÉ
Les cols rembourrés des chaussures de randonnée assurent un bon confort et un soutien de la cheville sur le sentier.

9 CARACTÉRISTIQUES DONT VOUS DEVEZ TENIR COMPTE :

1 POIDS DES CHAUSSURES
Il y a un dicton parmi les randonneurs. Un kilo sur le pied est égale à cinq sur le dos.

Plus la chaussure est lourde, plus nos jambes travaillent.

2 ÉTANCHE OU NON?
L'eau dans nos chaussures est définitivement un non-non.

Cela provoque une accumulation d'odeurs, des ampoules et est généralement inconfortable.

Donc, nous devrions inclure des matériaux imperméables qui permettent à nos pieds de « respirer » et de laisser la transpiration s'échapper.

La membrane GoreTex fait le buzz ces années, à condition que les températures ne soient pas trop élevées.

3 SUPPORT DE LA VOÛTE
Un soutien adéquat ne laissera pas vos pieds s'aplatir sous la pression, vous épargnant beaucoup de douleur.

Pour plus de support, vous pourriez envisager d'acheter des semelles orthopédiques supplémentaires.

4 PROTECTION CONTRE LES BLESSURES
Deux blessures de randonnée les plus courantes sont les chevilles tordues et les orteils écrasés.

Par conséquent, plus le terrain est difficile, plus nous aurons besoin de soutien à la cheville.

Les surfaces inclinées vont punir nos orteils pour le choix d'une chaussure de randonnée sans assez d'espace libre dans la place des orteils.

5 SUPPORT DES CHARGES
Les sacs à dos plus lourds exigent de la robustesse et de la flexibilité.

Nous avons besoin d'une gamme complète de mouvements, mais aussi d'une protection qui empêchera nos pieds de se pencher trop en arrière ou en avant.

6 LANGUETTE SPÉCIALE
C'est la languette reliée à la tige pour empêcher la saleté, les petites roches, l'eau et les débris que nous trouverons sur les sentiers d'entrer dans la botte.

7 BORDURE
Une protection dure en caoutchouc située soit juste à l'avant ou tout autour du bord extérieur. Elle est là pour renforcer les zones les plus touchées de la chaussure.

Cela augmente à la fois

VOILÀ DE QUOI PARLE CET ARTICLE.

LES BONNES CHAUSSURES DE RANDONNÉE SONT UNE PARTIE CRUCIALE DE L'ÉQUIPEMENT DE CHAQUE RANDONNEUR.

ILS PEUVENT RÉUSSIR VOS AVENTURES EN PLEIN AIR OU FAIRE LE CONTRAIRE, DE SORTE

QUE CHAQUE RANDONNEUR A BESOIN DE CONNAÎTRE

LES BASES DE COMMENT CHOISIR DES CHAUSSURES DE RANDONNÉE DE LA BONNE FAÇON AVANT DE FAIRE LE TOUR DES MAGASINS.

CELA PEUT ÊTRE ACCABLANT AU DÉBUT, C'EST POURQUOI J'AI CRÉÉ CE GUIDE SIMPLE POUR VOUS AIDER À CHOISIR LA BONNE PAIRE POUR VOUS.

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE COMPÉTENCE EN RANDONNÉE?

Vous pouvez avoir des jambes musclées pour la randonnée qu'avec suffisamment de temps sur le sentier.

Ces muscles font la plus

grande différence. Par exemple, les randonneurs expérimentés auront également plus de résistance contre les entorses des chevilles et aux genoux tordus.

La règle générale est la suivante: « plus de randonnée » signifie plus de soutien que vous pouvez retirer de vos chaussures.

Lorsque vos pieds deviennent plus forts, vous pouvez vous diriger vers des chaussures de randonnée plus légères.

COMMENT JE PEUX TESTER LES CHAUSSURES EN MAGASIN?

Voici quelques façons de tester si les chaussures sont faites pour vos pieds :

Le test du doigt

C'est aussi le début d'un bon test. Mettez la botte, laissez-la délacée et essayez de glisser votre doigt derrière votre pied. Ça devrait aller bien.

Le test sensoriel

Vous devrez mettre votre pied nu dans la paire de votre choix pour celui-ci. Essayez et ressentez tous les endroits où la botte est serrée (le cas échéant). Vous ne pouvez pas vraiment le faire correctement avec des chaussettes.

Le test de foulée

Que se passe-t-il avec les chaussures pendant que vous marchez?

Est-ce que le coin derrière les orteils est trop serré?

Le talon bouge-t-il avec la botte ou glisse-t-il?

Si votre talon et la botte se déplacent comme un, les bottes sont trop grandes et provoqueront des ampoules.

COMMENT ADAPTER LES BOTTES DE RANDONNÉE À NOS PIEDS- 9 CONSEILS

Ce sont les étapes à suivre pour choisir le bon ajustement:

1. Assurez-vous que c'est,

au moins, tard dans l'après-midi (le soir est plus préférable).

Nos pieds se développeront au cours de la journée, alors le meilleur moment pour acheter des chaussures de randonnée est quand ils ont atteint leur taille réelle.

2. Testez les chaussures portant vos chaussettes préférées.

3. Incluez vos orthèses si vous les utilisez.

4. Comparez vos pieds à la semelle.

5. Glissez votre doigt entre le talon de la chaussure et l'arrière de votre pied. Il devrait y arriver sans problème, si l'ajustement est correct.

6. Lorsque vous vous lacez, votre pied devrait commencer à bouger.

7. Vos orteils devraient avoir assez de place en tout temps. Ils ne devraient pas non plus toucher l'avant de la botte.

8. Voyez ce qu'ils ressentent une fois que vous avez fait quelques pas.

9. Evitez une paire de chaussure qui fait des frottements contre votre talon.

COMMENT VÉRIFIER LA QUALITÉ DES CHAUSSURES DANS LE MAGASIN

Aller avec les marques célèbres est une façon de déterminer la qualité, car ils ont une notoriété. Mais seulement la marque ne signifie pas

que les chaussures sont de bonne pointure. Vous devez creuser un peu plus profond.

Voici donc quelques conseils pour vérifier la qualité des chaussures dans le magasin:

- Vérifiez la couture. Nous ne voulons pas voir de fils lâches.
- La partie entre la semelle et la tige doit être serrée et solide, sans points lâches ou faibles.
- Le cuir doit être lisse partout, sans taches minces, bords inégaux, coupures ou abrasion.
- La languette devrait être solide, dur et épais. S'il est mou et spongieux, il s'use vite.
- Nous devrions opter pour des lacets en nylon tressés. Les oeillets doivent être durables et robustes.
- Essayez de tordre la chaussure comme une serviette. Si vous pouvez le tordre, les semelles intermédiaires sont trop molles et ne font pas leur travail
- Vérifiez les talons. Nous voulons des talons durs plutôt que doux et spongieux

J'espère que cet article vous guidera vers vos chaussures qui vous conviennent.

Il suffit de vous poser ces questions avec chaque paire que vous pensez être le bon.

Choisissez intelligemment et rendez-vous sur le sentier.

COMMENT CHOISIR UN

Réchaud



VOULEZ-VOUS OBTENIR UN RÉCHAUD DE CAMPING ET NE SAVEZ PAS PAR OÙ COMMENCER?

Avoir un bon réchaud est essentiel pour faire le plein après une longue journée de randonnée et simplement pour savourer des plats savoureux en plein air.

Mais avec tous les différents modèles et types disponibles, il n'est pas toujours facile de savoir comment choisir un réchaud adapté à vos besoins et à votre budget.

C'est pourquoi j'ai mis ce guide en 8 étapes pour vous faciliter le choix.

1. TYPE DE CARBURANT

Il existe trois types de réchauds en fonction du type de combustible qu'ils consomment: à gaz, multicom bustible (essence), et des alternatifs.

- Les réchauds à gaz fonctionnent

sur des gaz sous-pression, l'isobutane étant principalement le gaz utilisé (certains modèles fonctionnent également au propane). La cartouche se ferme automatiquement lorsque le réchaud est détaché, ce qui élimine la possibilité de déversement de carburant. Ils sont légers, compacts et faciles à utiliser.

Cependant, leur carburant est plus cher, ils ont une mauvaise performance par temps froid et il est difficile d'évaluer le carburant restant.

Une option populaire émergente dans les dernières années sont les réchauds tout-en-un comme [Jetboil](#). Ces réchauds associent un brûleur à une popote optimisée, avec répartiteur de chaleur optimisant la vitesse de chauffe et la consommation de gaz.

Cependant, ils sont plus chers et moins polyvalents.

- Les réchauds à combustible liquide peuvent également utiliser du kérosène, du diesel et de l'essence. Ils nécessitent un investissement plus important à l'avance et apprendre à les utiliser correctement peut prendre quelques essais. Ils sont parfaits pour les voyages internationaux, ont un design plus stable et excellent par temps froid. Cependant, la plupart des modèles nécessitent

une maintenance et ont tendance à être plus lourds et encombrants que les autres modèles.

- Les réchauds à combustibles alternatifs remplissent toute une gamme de modèles différents. Ce sont les plus populaires:

1. Réchaud à bois: Il brûle les feuilles et les brindilles que vous trouvez sur votre sentier. Vous n'avez pas besoin d'apporter du carburant, mais ils ont tendance à être lourds et encombrants. Un autre inconvénient est trouver le carburant sec peut être difficile par temps humide.

2. Réchauds à alcool dénaturés: Ils sont légers et silencieux, mais vous avez besoin de plus de combustible et il faut plus de temps pour faire bouillir l'eau.

3. Réchauds à combustibles solides: Également très légers et compacts, mais ils ont besoin de beaucoup de temps pour bouillir l'eau.

2. COMBIEN DE PERSONNES DANS LE GROUPE

Certains réchaud ultra-légers sont conçus pour être utilisés par une seule personne, alors que la plupart des modèles peuvent faire bouillir suffisamment d'eau pour 2 personnes. Les réchauds à combustible liquide ont tendance à être plus stables et peuvent donc contenir un pot plus grand. Si vous

prévoyez de cuisiner pour plus de 3 personnes, pensez à apporter un réchaud supplémentaire. Aussi, gardez à l'esprit que le carburant liquide est moins cher que les bouteilles de gaz. Ainsi, lorsque vous cuisinez pour de grands groupes,



l'utilisation de réchauds à cartouche peut devenir plus onéreuse.

3. DURÉE DU VOYAGE

Vous devrez planifier la quantité de carburant dont vous avez besoin pour toute la durée du voyage.

En règle générale, les trajets plus courts sont mieux adaptés aux réchaud à gaz car ils sont plus légers et plus compacts que les autres types.

Mais plus le voyage est

long, plus les réchauds à combustible liquide deviennent utiles. Une bouteille à combustible durera plus longtemps et il est facile d'emporter une petite bouteille de carburant d'urgence juste au cas où.

Les réchauds à gaz, vous devrez emballer plusieurs cartouches qui augmenteront le poids et l'encombrement de votre sac à dos, et vous devrez probablement porter les bouteilles vides jusqu'à la sortie.

4. LIEU DU VOYAGE

L'endroit où vous prévoyez faire de la randonnée peut déterminer le type de poêle que vous devez apporter.

Si vous prévoyez de voyager à l'étranger, les cartouches de gaz peuvent être difficiles à trouver en fonction de l'emplacement, et vous ne pouvez pas les emmener avec vous dans l'avion.

Cependant, l'essence peut être trouvée même dans les endroits les plus reculés, alors un réchaud multi-combustibles serait le meilleur choix dans ces cas.

5. TAILLE ET POIDS

Selon le type de voyage que vous prévoyez, la taille et le poids de votre réchaud peuvent être un facteur critique. Pour les aventures de randonnée ultra-légères, un réchaud à gaz est définitivement la solution. Ils sont légers,

compacts et faciles à utiliser. Idéalement, vous ne devriez avoir besoin que d'une cartouche pour tout le voyage.

Pour les randonnées plus longues où vous pourriez avoir besoin de plus d'une cartouche, une bouteille à combustible peut être une meilleure option.

Le réchaud et le combustible liquide seront plus lourds mais plus compacts, car vous n'avez à transporter qu'une seule bouteille (contrairement à plusieurs cartouches de gaz).

6. FACILITÉ D'OPÉRATION

Si vous n'avez jamais utilisé un réchaud, celui-ci est une considération importante. Avec les réchauds à gaz, il suffit de visser la bouteille de gaz sur le réchaud et de l'allumer comme avec un brûleur à gaz normal.

C'est facile. Aucun entretien n'est requis. Ils sont de loin les réchauds les plus faciles à utiliser. Avec un réchaud à combustible liquide, vous devez normalement l'amorcer avant de l'utiliser.

Ceci est fait de différentes manières selon le modèle que vous utilisez et il faut du temps pour le maîtriser.

7. BOUILLIR OU MIJOTER

Êtes-vous un type de chef de camp, qui cuisine des plats élaborés? Ou êtes-vous juste un randonneur qui veut faire bouillir

l'eau rapidement? Cette réponse vous aidera à déterminer si vous avez besoin d'un réchaud qui mijote ou fait simplement bouillir de l'eau. Il y a quelques réchauds sur le marché qui peuvent bien faire les deux fonctions, mais normalement ils vont exceller dans l'un ou l'autre. Vous paierez plus pour la capacité d'ébullition rapide du poêle.

8. STABILITÉ DU POT ET DU RÉCHAUD

Quand le réchaud est petit et proche de sol, il aura plus de stabilité.

Avec ces modèles, le brûleur repose normalement sur sa propre base et un tube de carburant est connecté à la bouteille de carburant ou à gaz. Ils sont plus lourds et plus volumineux, mais aussi plus stables.

Un réchaud d'une grande hauteur est un concept courant parmi certains modèles à gaz, où le brûleur repose sur la cartouche.

Ils sont plus légers et plus compacts, mais ils sont susceptibles de basculer et ne peuvent pas contenir de gros pots.

Pour des informations plus détaillées sur des différents modèles, je vous recommande la lecture de mon article [Meilleurs réchaud de randonnée](#).



COMMENT CHOISIR LES

Accessoires de Randonnée

Cherchez vous des accessoires utiles pour compléter votre kit de randonnée?

Aucun problème. Laissez-moi vous guider à travers les différentes possibilités. Dans cette section, je vais vous guider à travers les 3 accessoires de randonnée les plus utiles: les bâtons de randonnée, les GPS et

lampes frontales. Comme dans les chapitres précédents, je vais me concentrer sur ce qui est important à regarder lorsque vous recherchez le modèle qui correspond le mieux à vos besoins.

BÂTONS DE RANDONNÉE

Les bâtons de randonnée (aka les bâtons de marche et les bâtons de trekking) sont une pièce d'équipement très utile. Ils vous aident à équilibrer une lourde charge et à protéger vos genoux sur le sentier.

Les bâtons ne sont pas seulement pour les mamies, mais pour tous ceux qui veulent rendre leur expérience de randonnée plus agréable. Voici quelques aspects à considérer pour trouver les [meilleurs bâtons de randonnée](#) selon vos besoins.

Confort

La raison pour laquelle vous utilisez des bâtons de randonnée en premier lieu est de rendre votre expérience de randonnée plus confortable, alors celle-ci est la clé.

Le confort se résume à deux facteurs principaux: l'ergonomie (la forme et le design) de la poignée du bâton et le matériau de ce dernier. Les poignées du bâton sont faites de liège, de caoutchouc ou de mousse.

Le liège est l'une des options les plus confortables et durables. C'est lisse et épouse parfaitement la forme de vos mains au fil du temps et évacue l'humidité de vos mains.

Les poignées en caoutchouc sont la meilleure option pour la randonnée et l'alpinisme par temps froid. Car elles isolent mieux que le liège mais ne sont pas confortables pour la randonnée estivale. La mousse est la plus légère des trois options. Cependant, c'est le moins durable.

Durabilité

La construction du bâton et le matériau utilisé sont les deux principaux facteurs qui entrent en jeu dans la durabilité. Les bâtons sont faits d'aluminium ou de fibre de carbone. Les bâtons en aluminium sont plus durables. Les bâtons en carbone sont plus légers que ceux en aluminium.

Poids et taille emballée

Si vous envisagez de voyager avec vos bâtons ou prévoyez une expédition

de plusieurs jours où chaque gramme compte, le poids et la taille emballée sont des facteurs très importants.

Heureusement pour vous, il y a beaucoup d'options ultra légères sur le marché. Pour des bâtons qui prennent moins d'espace et les plus légers, cherchez un paire pliable.

Comment prévoyez-vous de les utiliser

Pas tout le monde a besoin d'un bâton de randonnée ultra durable.

Pour les randonnée d'une seule journée, les randonneurs peuvent se débrouiller avec des bâtons très légers tandis que les randonneurs transportant des sacs lourds sur un terrain accidenté voudront quelque chose de plus résistant.

Pensez à la façon dont vous utiliserez vos bâtons de randonnée la plupart du temps et achetez une paire suite à ces critères.

Le sexe



Il existe sur le marché des modèles spécifiques pour femmes. Les principales différences sont les poignées, les sangles et les gammes de longueurs personnalisées. Ces modèles réduisent un peu le poids et sont plus confortables pour les femmes.

Consultez mon article [Meilleurs bâtons de randonnée](#) pour des

vos unités.

Poids.

Comme pour tout équipement que vous utilisez pour la randonnée, la légèreté est primordiale. Le poids des meilleurs modèles sur le marché est inférieur à 200 g.

Écran.

La taille et les couleurs

être sans électricité pendant quelques jours.

Construction.

En raison du mauvais temps que vous pouvez rencontrer en plein air, les unités GPS portables doivent être étanches, résistantes aux chocs et robustes.

GPS portable, smartphone ou une

[UTILISER un GPS de randonnée ?](#)

LAMPES FRONTALES

Une lampe frontale simple vous aidera à voir pendant que vous lavez vos plats au camp ou trouvez votre chemin vers la salle de bain la nuit.

Mais quand vous entrez dans des activités plus sérieuses comme l'escalade, la randonnée ou la course d'orientation la nuit, vous aurez besoin d'une lampe frontale de bonne qualité.

Ici, vous avez les facteurs les plus importants à considérer lors du choix d'une bonne lampe frontale:

La luminosité est-elle équivalente aux lumens? Pas vraiment...

La plupart des fabricants fournissent une spécification pour la sortie de lumens de leurs lampes frontales. Ceci a été enregistré à partir d'un appareil qui mesure l'énergie lumineuse totale émise dans n'importe quelle direction. La mesure des lumens ne prend pas en compte la qualité du faisceau, elle ne vous indique que la somme totale de la lumière dans toutes les directions. Pour cette raison, je crois qu'il est préférable de regarder la

distance du faisceau au lieu du total des lumens.

Distance de faisceau

La distance du faisceau vous indique jusqu'où la lumière peut atteindre dans une direction. Il intègre à la fois la luminosité de la lumière et la capacité de l'objectif à concentrer la lumière dans un faisceau. Mais cela ne vous dit rien sur la qualité de l'optique.

Même si, je crois que c'est le meilleur facteur à considérer lors de la comparaison de différents modèles pour trouver la meilleure performance. Vous trouverez généralement deux spécifications de distance de faisceau, l'une pour le mode spot à haut rendement et l'autre pour le mode proximité à faible luminosité.

Certaines études suggèrent de prêter attention au nombre maximum de distance du faisceau, puisqu'il s'agit d'un indicateur relatif de performance. Aussi, gardez à l'esprit que les spécifications des fabricants sont souvent surestimées.

Durabilité

Plusieurs modèles de qualité supérieure ont une construction robuste

et sont suffisamment résistants à l'eau pour les utiliser lors de fortes pluies. Les appareils les plus avancés sont étanches à plusieurs mètres, ce qui rend ces modèles particulièrement attrayants pour ceux qui se rendent dans les endroits où la météo a tendance à être imprévisible.

Type de batterie et durée de vie

Un facteur important est le type de batterie utilisé. La plupart des modèles fonctionnent avec des piles alcalines AA ou AAA, mais certains modèles sont livrés avec des options de piles rechargeables telles que des piles au lithium-ion ou NIMH.

informations plus détaillées sur comment choisir les meilleurs modèles.

UNITÉS DE GPS PORTABLES

Un appareil GPS peut vous faciliter la vie en montagne, en plus d'accroître votre sécurité en plein air. Avec un peu d'apprentissage, la plupart des modèles sont simples à utiliser. Vous avez ici les 5 facteurs les plus importants à considérer lors de la recherche de

qui sont importantes ici. Vous voulez être capable de voir la carte clairement.

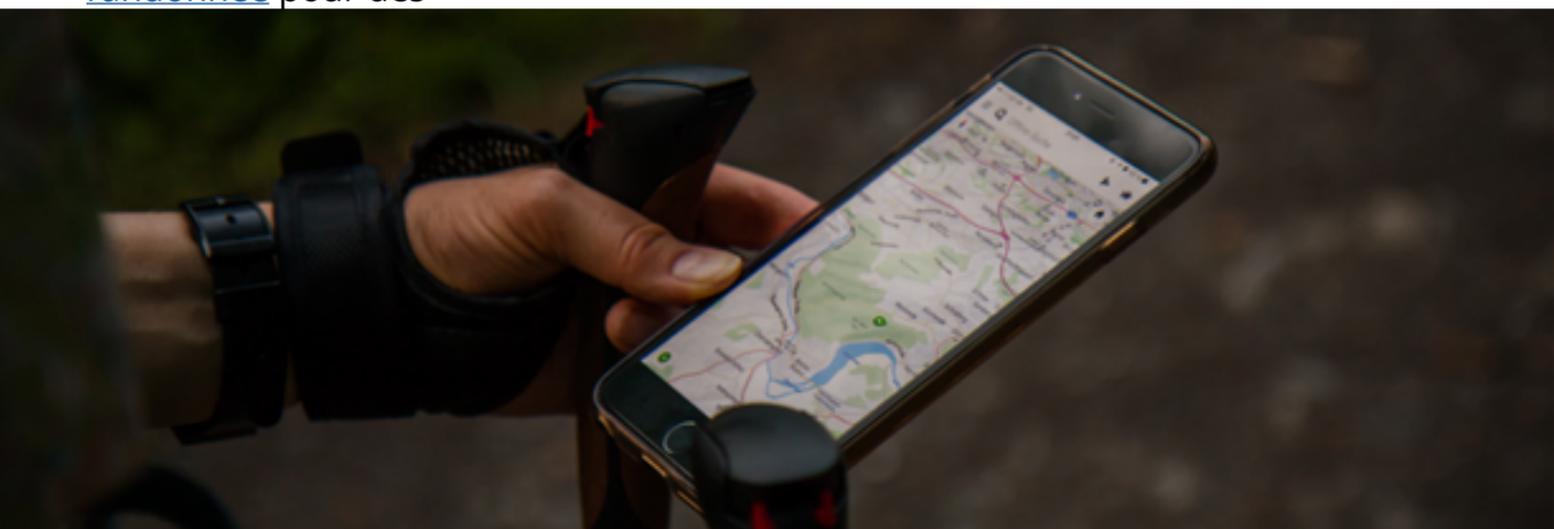
Vie de la batterie.

Vous ne voulez pas être dans les montagnes et découvrez que votre GPS vient de se décharger après quelques heures de randonnée. Un minimum de 15 heures d'autonomie est recommandé. Si l'appareil peut prendre des piles rechargeables AA ou AAA, c'est un gros plus, car vous pouvez emporter un kit de recharge si vous prévoyez

montre GPS ?

Les unités GPS portables ont plusieurs avantages par rapport aux smartphones. Ils sont étanches, plus robustes et durables, et peuvent être utilisés avec des piles AA ou AAA rechargeables (ce qui vous permet d'emporter un set supplémentaire avec vous). En outre, la navigation est beaucoup plus facile dans une unité de poche que dans une montre GPS.

Article recommandé: [Comment CHOISIR et](#)



Remerciements

Je vous remercie encore d'avoir pris le temps de lire mon guide! J'espère qu'il était d'une valeur ajoutée pour vous et que vous pouvez l'utiliser comme aide afin de faire de la randonnée et d'explorer le plein air.

Si, pour une raison quelconque, vous avez ce guide sans être abonné sur mon blog (ce qui est tout à fait normal parce que nous réalisons que les gens aiment partager des choses comme ça), allez sur www.evanela.com/randonnee

et abonnez-vous pour recevez d'autres informations. Enfin, si vous avez aimé cet ebook, n'hésitez pas à le partager sur Twitter ou Facebook.

Bonne chance et je suis hâte de vous aider encore une fois bientôt!

Ben

Fondateur d'Evanela

