Que mettre dans son sac ?
Les indispensables !

Voici les accessoires indispensables à mettre dans son sac !

Il y en a bien d'autres...

Je consacre plusieurs chapitre à cela dans le
Kit Passeport Grand Voyageur !

Si tu as des questions, hésites pas !

Bonne lecture,

Fabrice

Les pages suivantes sont extraites du Kit Passeport Grand Voyageur, le guide pour préparer et réussir un long voyage.

Plus d'infos ici + vidéo !

Pour les chaussettes, faites en fonction du climat des pays visités. Légères ou plus épaisses.

Dans les pays tropicaux, ne prévoyez pas d'en emporter beaucoup, vous allez passer le plus clair de votre temps en sandales.

L'intérêt d'avoir une paire de sandales et une paire de chaussures outdoor, c'est que lorsque vous aurez une de vos deux paires trempées après une rando ou autre, vous serez heureux d'avoir vos pieds au sec ! Tandis que l'autre séchera dans votre chambre ou accrochée à votre sac à dos !

Que cela soit pour les chaussures outdoor ou les sandales de qualité, guettez les soldes en France pour les bons plans ! Une bonne paire à -50%, c'est top !

5.4. Que mettre dans son sac ?

J'ai préparé ici une liste d'accessoires allant de l'indispensable à l'objet dont vous pourrez vous passer. Cette fois, vous ne vous poserez plus la question !

5.4.1. Les indispensables

Un chapeau ou une casquette
Incontournable. Choisissez votre camp pour entre les deux pour vous protéger du soleil !

Un sac à viande
Petit, léger, cet accessoire fait partie de la panoplie du parfait voyageur.
Ce drap pourra être utilisé en toute circonstance, notamment si vous êtes amenés à dormir dans des lieux pas toujours très propres.

Si vous visez les hôtels petits budgets, cela peut arriver, vous serez alors heureux de l'utiliser !
Il existe des sacs à viande en lin, plus légers et un gain de place dans votre sac !
Sur Amazon.fr

Le point sur le duvet, nécessaire ou non ?
Emporter un sac de couchage dans son sac dépend de vos destinations et de votre façon de voyager. Mis à part le camping, il n'est pas indispensable de vous charger avec un sac de couchage. Si vous dormez dans les hôtels, même à petit prix, vous n'en aurez pas besoin, même l'hiver ou en haute montagne.

Un poncho
Si vous souhaitez voyager dans un pays tropical, voici un accessoire indispensable !
Qui dit pays tropicaux, dit saison des pluies et humidité. Même si vous ne partez pas durant la saison des pluies un poncho est le bienvenu pour vous protéger des averses.

Replié dans une petite poche, un poncho ne tient pas trop de place.

Optez pour un modèle assez résistant, car les modèles bon marché que l'on peut trouver sur place à l'étranger ne sont guère solides en général. Si vous l'utilisez pendant un trek par exemple, il risque de se déchirer facilement lorsque vous vous accrocherez aux branches.

En vente chez *Go Sport*, ce modèle est à 6 euros.

Un couteau suisse
Voilà un accessoire toujours aussi indispensable ! Avoir un couteau en sa possession est vital. Il peut vous servir à un tas de trucs comme couper une lanière ou simplement le pain pour votre pique-nique du jour.

Sa polyvalence est son point fort. En un seul outil, vous avez un tire bouchon, un décapsuleur, une paire de ciseaux, un cure-dents, une lime à ongle, un tournevis et bien d'autres choses selon les versions.
Mais ai-je besoin encore de vous convaincre ?

Un sac étanche pour les activités nautiques
Si vous prévoyez de pratiquer une activité nautique en voyage, ce sac est indispensable.
Kayak, rafting, plongée, ballade en mer, il vous permettra de protéger vos documents
et votre appareil photo.

Il en existe de diverses tailles. Celui de 50 L suffit amplement. Il fonctionne sur le principe suivant :
en le fermant, le sac se gonfle d'air, ce qui permet de le faire flotter à la surface de l'eau.
Ainsi, non seulement vos affaires sont protégées de l'eau, mais en plus, vous pourrez le repêcher facilement.
Vous en trouverez facilement dans les villes touristiques en Asie du Sud-Est.
Sur Amazon.fr

Boules Quies
L'indispensable accessoire pour survivre en voyage !

Il y a deux écoles : ceux qui préfèrent les boules à la cire naturelle et ceux qui les préfèrent en mousse. L'avantage des premières est qu'elles sont plus hygiéniques car vous ne pouvez pas les réutiliser en principe. Elles sont aussi plus chères.
Pour ma part, j'emporte toujours une petite boite de boules *Quies* classique en plastique.

A noter la possibilité de se faire parfaitement adaptées à la morphologie de ses oreilles. Du sur-mesure en silicone. Pour cela, il faut prendre un rendez-vous chez un audioprothésiste. Ces bouchons antibruit permettent une perte de 40 décibels, bien au-delà des boules Quies de base. C'est efficace et confortable.

En revanche, cela a un coût : environ 80 euros.
Un bon plan est de les faire faire à l'étranger ! Vous ferez des économies !

Utiles : mettez toujours vos boules *Quies* dans une poche de votre petit sac à dos. Elles peuvent être utiles en toutes circonstances.

Une lampe frontale
Il est indispensable d'avoir une lampe dans son sac !
Une lampe frontale permet d'avoir les mains libres, pratique si vous devez monter votre tente par exemple. De plus, une lampe frontale permet de lire un livre dans l'obscurité, dans un bus ou ailleurs.

Petzl est la marque phare pour les lampes frontales. Mais d'autres marques peuvent être intéressantes. L'important est de regarder la puissance de la lampe par rapport au prix du modèle.

Nul besoin de prendre une lampe très puissante pour une utilisation lambda.
Placez-là dans votre sac toujours à portée de main.
Mais pas dans une poche externe afin de limiter le risque de vol.
Sur Amazon.fr

Un petit réveil
J'ai toujours sur moi un petit réveil mécanique fonctionnant sur pile. L'intérêt est double :
- Si vous ne comptez que sur votre téléphone portable, vous avez toujours le risque que vous ne puissiez recharger votre batterie dans certains lieux.
- C'est une autre sécurité à utiliser le matin avant de vous rendre à l'aéroport pour votre vol retour.
Prenez un modèle le plus petit et léger qui soit.

Un stylo et un carnet de notes
C'est tout bête, mais encore faut-il y penser ! Un carnet de notes vous sera toujours utile en toute circonstance, ne serait-ce que pour noter une adresse, un numéro de téléphone ou autre.

Pour ma part, j'utilise depuis longtemps les célèbres carnets *Moleskine*. J'en suis fan !

Une serviette en microfibre
Le gros avantage de cette serviette, c'est sa taille. Une fois pliée, elle prend vraiment peu de place dans votre sac. Indispensable pour gagner de la place. De plus, elle sèche plus vite que les autres.

Le seul inconvénient est que son contact avec la peau n'est pas très agréable, il faut bien le dire.

Cela fait longtemps qu'elle fait partie de mon nécessaire de voyage
Sur Amazon.fr

Un adaptateur universel
Une des premières choses à mettre dans votre sac et à portée de main ! Il existe dans le monde plusieurs systèmes de prises : à 3 broches, à deux….Pour ne pas être pris au dépourvu en voyage, prenez un adaptateur universel comme celui-ci !

Certains possèdent en outre des ports USB pour recharger directement vos objets connectés, pratique !
Sur Amazon.fr.

Des photos d'identité.
Toujours en avoir deux ou trois dans son portefeuille, cela peut dépanner à une frontière par exemple.
Très utile dans le cadre d'un long voyage ou d'un tour du monde !

Profitez-en pour en faire un stock bon marché à l'étranger !

Des sacs zippés
Un de ces accessoires voyage tout bête, mais qui peut être bien utile dans certaines occasions :
- Pour protéger vos documents en toute circonstance. Si votre sac n'est pas vraiment étanche, par temps de mousson, vous serez heureux d'en avoir un sur vous.

C'est du vécu…
- Ce type de sac permet de conserver à part des objets si vous souhaitez faire un carnet de voyage par exemple etc.

Ils ne tiennent pas de place, ils sont légers et pas chers, l'accessoire voyage idéal en somme !

Un krama
Je trouve cet accessoire fort utile depuis un séjour au Cambodge.
Le krama est une pièce de coton utilisé traditionnellement au Cambodge par les paysans. Le motif à damier est très simple.

L'intérêt de cette pièce de coton, c'est sa polyvalence. Vous pouvez en effet l'utiliser pour **plusieurs fonctions :**

- Comme écharpe.
- Comme couvre-chef pour se protéger du soleil.
- Comme ceinture.
- Pour essuyer vos mains mouillées.
- Pour se protéger de la poussière si vous faites de la moto sur les pistes.

Ses dimensions typiques : environ 70 x 140 cm.
Dans les pays arabes, la variante locale s'appelle le keffieh ou kéfié.
Son utilisation est cependant moins polyvalente.
Pour la gente féminine, l'utilisation d'un tel accessoire en voyage est encore plus utile. En effet, dans certains pays musulmans, il convient de se recouvrir la tête et les épaules.
N'importe quel foulard peut alors faire l'affaire !

Un cadenas à code et une chaine
La base pour la sécurité de vos biens. Prenez même deux cadenas à chiffre.
Pour la chaîne, celle-ci est utile si vous voyagez en train de nuit par exemple. Vos sacs seront ainsi attachés à un support fixe afin d'éviter le vol.
Une simple chaîne achetée au mètre dans un magasin de bricolage suffit.
Sur Amazon.fr

Une ceinture cache billet.
Un accessoire de base pour cacher son argent en voyage.
Cet accessoire a ses limites bien sûr, cela dit, il est toujours utile en voyage.
Sur Amazon.fr

Une moustiquaire
Indispensable en pays tropicaux ! Contre le paludisme (entre autres), la prévention est la base pour la lutte contre cette maladie.
Peu d'hôtels bon marché sont équipés d'une moustiquaire.
Celle-ci est indispensable dans votre sac !

Imprégnée d'anti-moustique, elle est efficace pendant au moins un an.
Ensuite, il vous faudra l'imprégner à nouveau.

Conseil : prenez une moustiquaire à deux places.
Comme cela, vous vous adapterez à n'importe quel lit, tout seul ou à deux !
Sur Amazon.fr

Gel désinfectant
Une bonne hygiène est indispensable pour éviter les maladies transmises par des bactéries. Lavez-vous les mains avant chaque repas.
Ce gel désinfectant est indispensable.

A conserver toujours sur vous, dans votre petit sac à dos. Autre option : des lingettes.
Sur Amazon.fr

Crème solaire
Essentiel, et pas seulement pour bronzer sur la plage ! En haute montagne, une protection est aussi vitale.
Le premier rôle de la crème solaire est de protéger des UVA et des UVB responsables des coups de soleil et du vieillissement de la peau.

Une crème solaire possède un indice de protection IP appelé plus exactement FPS (Facteur de protection solaire) et en anglais SPF (Sunburn Protection Factor). Cet indice est signalé très distinctement sur les crèmes.

Un SPF 20 signifie que la quantité d'UV reçue en un temps donné est 20 fois moindre que celle qui aurait été reçue sans protection.
Il est établi qu'un indice :
- de 0 à 4 est sans protection,
- de 6 à 10 est de faible protection ;
- de 15 à 20 de moyenne protection ;
- de 30 à 50 de haute protection ;
- de 50+ à supérieur, de très haute protection.

Optez pour un indice de protection élevé, surtout si vous avez la peau claire.

Des lunettes de soleil
Même si vous n'avez pas les yeux particulièrement sensibles, des lunettes de soleil ne sont pas un luxe pour vos yeux. En effet, dans des pays à forte luminosité, elles permettent de filtrer les UV du soleil. Ceux-ci sont destructeurs pour vos yeux.

Une trousse à pharmacie étanche.
Un détail important à prendre en compte. Il m'est arrivé plusieurs fois de trouver ma trousse a pharmacie mouillée dans mon sac après de fortes pluies. Retrouver gélules, pansements et autres humides, ce n'est pas terrible.
Optez donc pour une trousse pharmacie étanche.

Autre solution : la mettre dans une pochette plastique zipée.
Sur Amazon.fr

Produits anti-moustique
Les moustiques transmettent bon nombre d'autres maladies dont la dengue.

Indispensable dans les pays tropicaux. Le côté préventif dans la lutte contre le paludisme est le plus important. Aussi, il convient d'utiliser au quotidien un produit anti-moustique puissant.

Deux marques se partagent le marché dans cette catégorie : *Cinq sur cinq* et *Insecte Ecran*.
En zone infectée, il convient de l'utiliser chaque jour sur la peau.
Aussi, comptez en gros un flacon pour un mois de voyage, (pour faire large).

Il existe aussi une version pour les vêtements. Vous ajoutez une protection de plus. Il suffit d'imprégner vos vêtements ou votre moustiquaire par pulvérisation.
Le produit est efficace 2 mois, même après 5 lavages à 40°C. Inodore une fois les vêtements secs, ne tache pas.
Sur Amazon.fr

Pour les zones à risques modérés, il existe aussi **des bracelets.**
Pour l'avoir essayé, c'est efficace dans une certaine mesure. En effet, dans des zones tempérées avec peu de moustiques, cela marche. Par contre, en pleine jungle, il faut oublier.

Il se présente sous forme d'un bracelet de tissu rechargeable, disposant de deux plaquettes actives destinées à être placées sous le filet de protection du bracelet.13 coloris disponibles.
2 fois 15 jours de protection.

Avantage : très pratique et facile d'utilisation. On oublie sa présence. Il est waterproof et c'est meilleur pour la santé (surtout pour les bébés).
Sur Amazon.fr

La plupart des appareils achetés dans les pays occidentaux/européens sont prévus pour fonctionner sur du 110V et sur du 220V. Dans la grande majorité des cas, vous n'aurez pas de soucis. C'est le cas pour les laptops, chargeurs d'appareils photos etc.

Vérifiez tout de même bien que votre appareil puisse fonctionner correctement aussi en 110V (Canada et USA notamment). En général, ceci est indiqué sur l'appareil ou sur le cordon d'alimentation. La plupart des appareils récents fonctionnent sur les deux types de courant.

Si vous devez utiliser un appareil dont l'utilisation n'est pas prévue pour du 110V, vous pouvez achete**r un transformateur 110V/220**V. Ils sont petits et peu chers. Certains adaptateurs font également office de transformateur. Le cas typique de ce genre d'appareil est le sèche-cheveux. La plupart nécessitent du 22OV. Cela dit, pour un long voyage, voulez-vous vraiment vous embarrasser d'un tel objet ?

Pour terminer :

- Quelques **sacs plastiques,** notamment pour ranger vos vêtements sales.
- **Une corde à linge.** Si vous allez laver vous-même vos vêtements sur la route, une corde à linge vous sera utile pour faire sécher vos vêtements dans votre chambre.
- **Une couverture** pour voyager en bus en Amérique Latine. La climatisation est parfois trop poussée…Pas la peine de vous charger, vous trouverez sur place au marché local des couvertures bon marché.
- **Un petit sac de lessive en poudre.** Dans les pays du sud, vous trouverez dans la rue des petits sachets à l'unité.
- **Un short de bains !**
- **Une photo de votre famille**, de vos parents ou de votre quartier. Je peux vous assurer que montrer vos proches et d'où vous venez permet de faciliter le contact et de livrer de sacrés souvenirs.

INSTINCT VOYAGEUR
Franchissez le pas !

Préparer et réussir un long voyage

Le Kit mode d'emploi pour réussir le voyage de votre vie !

ACCÈS IMMÉDIAT !