



UN ALLER  SANS RETOUR

LE KIT DE SURVIE POUR VOYAGER LEGER ET EMMENER SA VIE DANS UN SAC A DOS

par
**Kévin
Lèbre**





TABLE DES MATIERES

Section 1 : Avant de partir

Section 2 : Faire rentrer sa vie dans un sac à dos

Section 3 : Les essentiels à emmener avec soi

Section 4 : Les accessoires pour plus de confort

Section 5 : Les documents papiers

Section 6 : Fais ton sac

SECTION¹

AVANT DE PARTIR



HELLO ET BIENVENUE !

Merci d'avoir rejoint la route du voyage à durée indéterminée. Si tu ne me connais pas encore, laisse moi me présenter. Je m'appelle Kévin, et il y a quelques mois maintenant j'ai décidé de partir pour une aventure à l'autre bout du monde, sans me fixer de date de retour. Chapeau sur la tête, caméra en main et sac sur le dos, j'ai laissé mon ancienne vie derrière moi pour me consacrer à un rêve, vivre en voyageant.

Bien que ce rêve puisse paraître impossible à atteindre, il n'a jamais été aussi proche. Et à travers ce blog, je vais te partager mon avancée, mais aussi te donner toutes les ressources et conseils nécessaires pour te faciliter le voyage depuis sa planification, jusqu'à ton retour à la maison. Si tu rentres un jour... ;).

Un des problèmes que l'on est amené à rencontrer lorsque l'on est sur le point de partir en voyage, c'est préparer ses affaires. Vais-je prendre une valise ? Deux ? Un sac à dos ? Quelle taille ? Que mettre dedans ? Et s'il pleut ? Et s'il fait froid ? Et si je pars en randonnée ? On se calme. Toutes ces questions, je me les suis aussi posées lors de mes premiers voyages.

Mais à force de faire et défaire ses affaires, j'en suis venu à chercher un système me permettant de ne plus jamais avoir à me poser ces questions. Et ce système, je vais le partager avec toi.

A la fin de ce livre, tu auras une vision plus claire des essentiels à prendre avec toi et comment voyager plus léger.

SECTION²

FAIRE RENTRER SA VIE DANS UN SAC A DOS

Note : il existe des tas de sacs similaires à ceux que je vais présenter ici. Le but est plus de te montrer quel type de sac j'emmène avec moi et quel sac répond à quel besoin, plutôt que de dire quel sac est meilleur que l'autre. Tout dépend de tes besoins. Mais je présenterai ces sacs de manière plus approfondie bientôt sur le [blog](#).



LE SAC DE VOYAGE PRINCIPAL

Avant de savoir quoi emmener, il est essentiel de choisir dans quoi tu vas transporter tes affaires. Une valise ? Certes, c'est résistant et pratique parfois, mais as-tu déjà dû soulever ta valise dans les escaliers ou dû la tirer sur un chemin de terre ? Un vrai calvaire. Un sac de randonnée ? Plein de rangements et un look de voyageur, c'est tentant ! Jusqu'au jour où tu dois vider tout ton sac en pleine rue parce que tu as laissé ton passeport ou autre chose tout au fond de ton sac, et que le seul moyen d'y accéder est par le haut... Les backpackers et randonneurs sauront de quoi je parle.

Alors que prendre ? Heureusement, il y a d'autres alternatives. Laisse moi te présenter le TORTUGA TRAVEL BACKPACK !

Mi sac à dos, mi valise, ce genre de sacs a été pensé spécialement pour les voyageurs.

🚩 Voici ses principaux avantages :

- Il est léger : 1,66 kg.
- Il a les dimensions maximales d'un bagage cabine : 56 x 36 x 23 cm.
- Il a une grande capacité de contenance : 44 L (il existe aussi en version 35 L).
- Il s'ouvre et peut se porter comme une valise.
- Il garde tes affaires organisées grâce à ses pochettes.
- Il a même un emplacement spécial pour l'ordinateur, que tu peux accéder sans ouvrir la pochette principale (jusqu'à 17 pouces).

✈ Principal inconvénient :

- Le prix, ce sac reste un investissement important auquel viennent s'ajouter des frais de douane, car il n'existe pas en France. Mais un investissement qui vaut vraiment le coup selon moi sachant que ce sac sera un peu comme ta maison mobile.

Clique sur le lien pour voir une présentation du sac :

<https://www.youtube.com/watch?v=QSwX9-WHKks>

Si ce sac t'intéresse, tu trouveras plus d'informations sur leur [site internet](#).

Note : Le sac présenté sur le site est légèrement différent, c'est simplement la nouvelle version du modèle que j'ai actuellement.

Pense aussi à prendre une [housse](#) adaptée à ton sac de voyage principal pour le protéger de la pluie et des intempéries, ça évitera que tes affaires soient mouillées à l'intérieur de ton sac.

Autre petite astuce pour garder ton sac rangé et organisé : mettre toutes ses affaires dans des pochettes de rangement. [Muji](#) notamment fait des pochettes de différentes tailles, que j'utilise pour regrouper mes affaires par type, ce qui fait que j'ai juste quatre pochettes à mettre dans mon sac quand je dois le ranger.



LE SAC DE VOYAGE SECONDAIRE

Partir avec un seul sac à dos est le but ultime pour voyager léger. Mais suivant les situations, n'avoir qu'un seul sac contenant toutes ses affaires peut devenir un inconvénient. Notamment pour des expéditions pendant ton séjour. Imaginons par exemple que tu viennes d'arriver à Sydney pour quelques jours, et que tu aies prévu de passer un weekend d'aventures aux Blue Mountains. Tu n'as certainement pas envie de transporter toutes tes affaires pendant le weekend, car tu as juste besoin de quoi tenir deux jours.

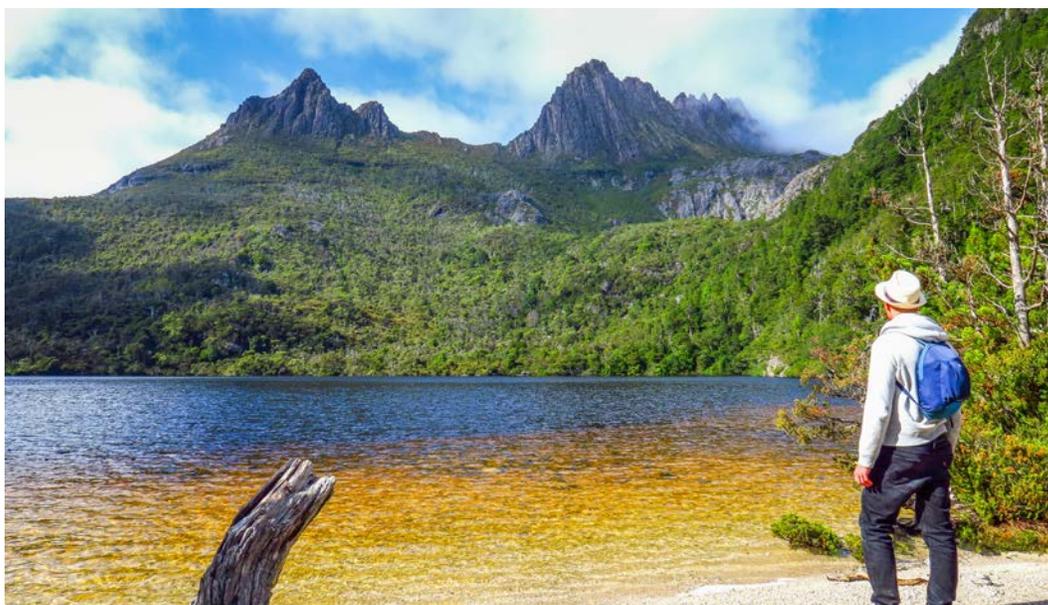
C'est là qu'un sac à dos supplémentaire, plus classique, est très utile. J'ai personnellement opté pour le modèle ["The Little America" de chez Herschel](#), notamment pour la présence d'un emplacement pour ordinateur portable et son volume confortable (17L).



LE SAC DE JOUR

Le dernier type de sac à avoir avec soi et qui peut s'avérer très pratique est un sac de jour. Qu'est-ce qu'un sac de jour ? Juste un petit sac à dos que tu vas emmener avec toi dans tes journées d'exploration. De quoi transporter le strict nécessaire pour la journée, une bouteille d'eau, des snacks, ton appareil photo, un chargeur et un pull par exemple. Le but est qu'il soit très petit et léger. Ton dos te remerciera après une longue journée de marche.

Pour ce type de sac, je conseille grandement les sacs à dos [Arpenaz de Quechua](#). Tu en trouveras facilement chez tous les Décathlon, pour 2,99€, que demande le peuple ?



LES SACS DE CONGELATION

Je conseille également de toujours avoir quelques [sacs de congélation](#) dans ses bagages. Je les utilise personnellement pour transporter toutes mes affaires de toilette, mais ils peuvent également être utilisés pour les médicaments. Ils seront aussi très pratiques pour garder des documents papier étanches.

SECTION³

LES ESSENTIELS A EMMENER AVEC SOI



LES VETEMENTS

Une fois qu'on sait dans quoi l'on va ranger ses affaires, il est temps de préparer ses vêtements. Une règle à retenir ici : *Less is more* ! Oui, je sais, ta grand-mère tient absolument à ce que tu emmènes ce super pull épais en laine qu'elle t'a tricoté, mais si tu pars en sac à dos ça va être compliqué. On laisse aussi au placard chaussures de ville (ou talons pour mesdames), chemises classes et autres blousons ou manteaux encombrants.

Le but va être d'emporter des vêtements polyvalents qui s'accorderont entre eux et qui te permettront de prévoir tout type de temps. Pratique si tu pars un an et que tu devras passer par toutes les saisons. (Ou juste si tu vas à Melbourne, là-bas, tu testeras les quatre saisons en une seule journée...).

✈ Les Hauts

- 1 chemise manches longues
- Entre 5 et 8 T-shirts, voire moins. Il existe même des [t-shirts réversibles](#) en 2 ou 4 faces pensés exprès pour le voyage.
- 1 pull en coton
- 1 sweat capuche

✈ Les bas

- 2 pantalons
- 3-4 shorts



✈ Les sous-vêtements

- De quoi tenir une semaine.

✈ Les chaussures

- Une paire de basket
- Une paire de tongs ou espadrilles



✈ Pour le froid

- Un [haut](#) et un [bas](#) thermo-résistant
- Une [doudoune ultra light](#)
- Une paire de gants
- Un foulard



✈ Pour la pluie

- Un [siret](#)

Voilà, pas besoin de plus. Maintenant, tu te demandes peut-être ce que tu vas mettre dans certaines situations particulières. Voici quelques astuces.

Une soirée ? Pense à prendre un pantalon un peu plus classe que l'autre parmi les deux (en toile ou un jean noir par exemple). Prends une paire de baskets sobre et passe-partout. Et une de tes deux chemises. Pour les filles aussi, l'idée reste la même, avoir un haut et un bas (ou une robe) qui passe à la fois en soirée et en journée.

Envie de faire du sport ou te baigner ? Un des tes shorts sera un short de bain que tu pourras utiliser pour ces deux occasions.

Si tu pars dans des régions où il fait rarement froid, il te suffira simplement d'empiler les couches par-dessus un haut thermique les jours où la température baissera (t-shirt + chemise + pull + sweat feront l'affaire dans la plupart des cas). Pour les froids plus intenses, une doudoune light telle que celle de chez UNIQLO complètera ta tenue.

Enfin pour la pluie, deux options pour éviter de transporter un lourd blouson ou un manteau. Le sweat à capuche peut dépanner très souvent. Pour les cas plus extrêmes comme une grosse averse durant tes randonnées ou road-trips, le silet sera ton rempart contre la pluie. Le look n'est pas terrible certes, mais au moins ça ne prend pas de place !



LES AFFAIRES DE TOILETTE

Partie assez personnelle à chacun, le but ici ne vas pas être de faire une liste fermée de choses à prendre mais plutôt te donner quelques astuces pour alléger le plus d'affaires possible.

- ✈ La brosse à dents : [en version minie](#).
- ✈ Le dentifrice : [en version minie](#).
- ✈ Exit le gel douche et le shampoing, bonjour la bonne vieille brique de savon multi-usage. Par exemple [le Magic Soap de chez Dr. Bronner's](#) qui fait gel douche, shampoing et même lessive. En plus, c'est écolo !
- ✈ Exit aussi le déodorant classique en spray ou en bille, et bonjour la [pierre d'alun](#), qui te prendra beaucoup moins de place et durera beaucoup plus longtemps.
- ✈ De la crème pour les mains et un stick pour les lèvres : le tout-en-un [mini produit 2 en 1](#).
- ✈ Du parfum ? Oui, mais là aussi dans un [mini conteneur](#).
- ✈ Et la serviette de bain au fait ? Oui, mais une [serviette en micro-fibre](#), beaucoup plus légère, qui ne prend pas de place et sèche très rapidement.
- ✈ Crème solaire : là aussi en [version minie](#).



LA TROUSSE DE PHARMACIE

Les médicaments et autres petits nécessaires en cas de blessures peuvent coûter très cher à l'étranger, et ne sont pas forcément accessibles partout. C'est pourquoi il est important d'emporter le minimum.

Voici ce que j'emmène toujours dans ma [petite trousse de pharmacie](#) :

- ✈ Des médicaments contre le mal tête / mal de gorge / nausée / anti-inflammatoire / anti-allergie et autre tourista (juste quelques comprimés, sachets ou plaquettes)
- ✈ Une crème contre les coups
- ✈ Quelques pansements, compresses et bandes
- ✈ Un désinfectant
- ✈ Une [lotion anti-moustique](#)
- ✈ Un [aspi-venin](#) (peut s'avérer très utile en Australie)
- ✈ Un mini [appareil à décharge](#) en cas de piqûres d'insectes
- ✈ Un coupe-ongle et un mini-ciseau



La lotion anti-moustique et l'anti-venin se trouvent facilement en pharmacie. Pour le reste, des mini-trousses de pharmacies faites spécialement pour le voyage sont vendues en grande surface.

SECTION⁴

LES ACCESSOIRES POUR PLUS DE CONFORT



LES APPAREILS MULTIMEDIAS

Là aussi, les besoins vont changer selon le type et la longueur du voyage. Certains auront besoin d'emmener un ordinateur et un appareil photo, d'autres non. L'important ici va surtout être de connaître tes réels besoins concernant ces appareils.

Pour le reste, il y a quelques essentiels auxquels il faut penser et qui te sauveront la mise à plusieurs reprises pendant ton voyage.

- ✈ Un [adaptateur universel](#), c'est l'accessoire ultime à avoir avec soi quand on part à l'étranger. Pas d'adaptateur, pas de chargement. Pas de chargement, pas de téléphone. Pas de téléphone... Pas de téléphone !
- ✈ Une [multiprise](#). Dans mon cas, j'ai souvent des tonnes de gadgets à charger en même temps (téléphone, appareil photo, gopro, batterie externe, ordinateur portable, etc...). Et il est très rare de trouver des endroits qui disposent d'une multiprise, les chambres des auberges ont généralement une seule prise par personne. Et même s'il y a une multiprise, il faudrait un adaptateur par prise.
- ✈ Une [batterie externe](#) (voire deux). En road-trip ou pendant une longue journée de randonnée, on peut rapidement être à court de batterie de téléphone et ne pas avoir accès à une prise pendant plusieurs jours.
- ✈ Une [prise allume-cigare](#), indispensable pour recharger ses appareils dans la voiture pendant de long road-trips.

- ✈ Des [écouteurs](#), pour les longs trajets en bus ou les appels.

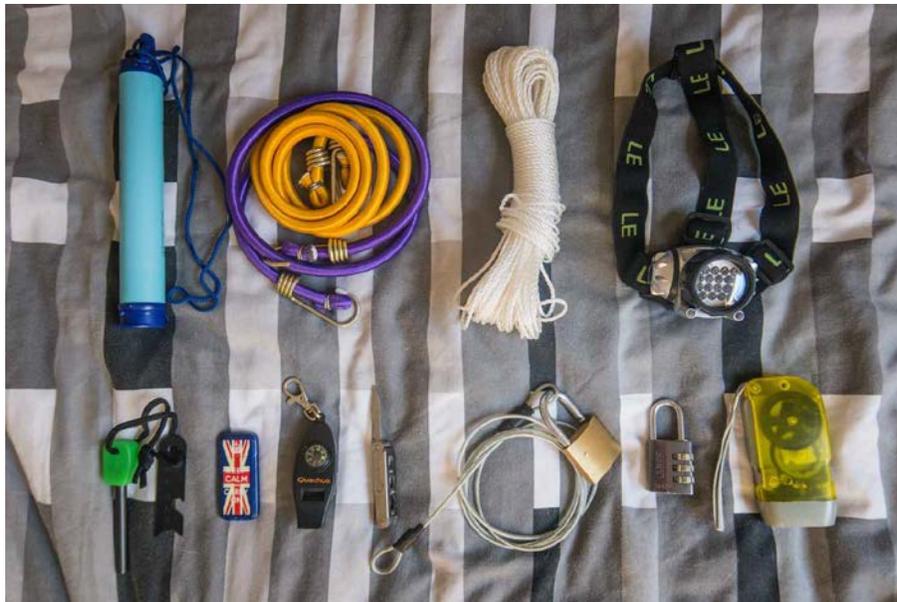


LES ACCESSOIRES DE SURVIE

Le but de ce kit est de disposer de tous les accessoires et objets dont tu pourrais avoir besoin dans diverses situations en voyage. La liste des accessoires suivants ne sera pas forcément utile pour tous, mais peuvent s'avérer indispensable dans certains cas. Et à chaque fois, je l'ai appris à mes dépens.

- ✈ Une [gourde](#), pour ne pas avoir à acheter sans cesse des petites bouteilles.
- ✈ Une [mini-boussole](#), pour les coins où le signal GPS ne passe pas, si tu es perdu dans la forêt en Tasmanie.
- ✈ Un [cadenas classique](#), pour fermer les casiers des auberges.
- ✈ Un [cadenas à code](#), pour protéger la fermeture de ton sac à dos.

- ✦ Un câble, sur lequel tu vas pouvoir accrocher ton cadenas autour de ton sac avec un point fixe, dans les cas où ton auberge ne dispose pas de casiers.
- ✦ Une lampe frontale et/ou une lampe dynamo, très utile pour les road-trips et le camping.
- ✦ Un briquet / des allumettes / une pierre silex, en road-trip on a toujours besoin d'un feu !
- ✦ Un couteau suisse.
- ✦ Deux ou trois tendeurs, notamment très utiles pour accrocher ton sac à dos sur un van ou une voiture si tu ne peux pas l'avoir avec toi.
- ✦ Une corde, pas pour te pendre après avoir vu le prix du fromage en Australie, mais pour étendre ton linge en voyage.
- ✦ Un filtre à eau portable pour rendre l'eau des rivières potable. Lifestraw propose différents produits, de la paille à la gourde, pour purifier l'eau que tu trouveras sur ton chemin si ta gourde est vide.





LES ACCESSOIRES DE SOMMEIL

Que ce soit dans un avion pour l'Australie, un bus sur les routes du Pérou ou pendant un road-trip en Californie, tu seras sûrement amené à dormir dans les transports ou sur la route. Voici les quelques accessoires que j'emmène avec moi pour bien dormir, ou du moins avoir un minimum de confort, même en voyage.

- ✈ Un [coussin gonflable](#)
- ✈ Une [cache yeux](#)
- ✈ Des [boules quies](#)
- ✈ Une [couverture de survie](#)
- ✈ Une [moustiquaire](#)
- ✈ Un [réveil de poche](#), au cas où ton téléphone n'aie plus de batteries



SECTION⁵

LES DOCUMENTS PAPIERS

En voyage, il est extrêmement important de veiller à ses papiers et documents d'identité pour ne pas se pourrir complètement son aventure et se retrouver dans des situations assez désagréables. Quelques essentiels à avoir sur soi :



LA POCHETTE-CEINTURE

Très discrète, cette [pochette](#) servira à ranger tes différentes cartes et ton argent en toute sécurité. Elle se place facilement sous un pantalon et évite que tes cartes glissent de ta poche ou qu'un pick-pocket te fasse les poches dans le métro à Madrid. C'est du vécu, et même si ça s'est à chaque fois bien fini, ce genre de situation reste très désagréable à vivre à l'étranger.



LE PASSEPORT

Difficile de faire plus évident, ton passeport est bien sûr, la chose numéro une à ne pas oublier avant de partir. Là aussi pour plus de sécurité, le ranger dans sa pochette-ceinture est une bonne idée. Et pour le protéger, rien de mieux qu'un étui à passeport comme [celui-ci](#).



LES PHOTOCOPIES

Bien qu'il soit possible de tout avoir en format numérique que ce soit pour les guides ou les papiers administratifs, il est quand même important de conserver une version papier avec soi de certains documents. Au cas où ton téléphone et/ou internet ne soit pas accessible.

Parmi ces documents importants que je préconise de garder dans ton sac, il y a :

- ✈ La photocopie de ton passeport et de ta carte d'identité
- ✈ La photocopie de ton visa et autres documents associés
- ✈ La photocopie de ton contrat d'assurance voyage
- ✈ La photocopie de ton billet d'avion



LE PETIT BONUS

La barrière de la langue peut souvent être un frein pour partir vers une destination inconnue. Surtout quand le pays en question ne maîtrise pas vraiment l'anglais. Dans ces cas là, le petit [livre G'Palemo](#) volera à ton secours !

Ce petit carnet a été créé par le Guide du Routard et il contient plus de 200 illustrations sur les transports, l'hébergement, la nourriture et d'autres thèmes très utiles en voyage. Tu n'as plus qu'à montrer ce que tu recherches !

SECTION⁶

FAIS TON SAC



VOILA POUR CE KIT !

J'espère qu'il t'aura donné une vision plus claire pour savoir quoi emmener en voyage et faire tenir ta vie dans un sac à dos. Obtenir un tel niveau de minimalisme n'est pas forcément fait pour tout le monde, et tu as peut-être des besoins particuliers ou des choses que tu n'es pas prêt à laisser derrière toi. Je t'ai montré ici ce qui marchait pour moi, après des dizaines et dizaines d'optimisations de mes affaires, et aujourd'hui, je n'ai besoin que de ces choses essentielles pour vivre. A toi d'adapter ce kit à tes besoins.

Maintenant que ton sac et tes affaires sont prêts, il est temps de partir à l'aventure ! Oui, mais par où commencer ? Comment organiser ce voyage ? Quelles informations on doit rechercher et où ? Quelles étapes faire et dans quel ordre ? Comment être sûr de ne rien oublier ? Encore beaucoup de questions qui peuvent se bousculer dans ta tête à chaque fois que tu décides de prévoir un voyage, et c'est normal. Mais j'ai pensé à toi, et je t'ai préparé un guide complet pour organiser ton voyage de A à Z, sans stress. Je reviens vers toi bientôt !

Kevin

Si tu as des questions concernant certains accessoires décrits dans ce kit, n'hésite pas à aller sur UnAllerSansRetour.com et me les envoyer. J'y répondrai dès que possible.

[JE VAIS SUR LE BLOG](#)