

| Catégorie | Désignation | Quantité | Poids du sac | | Commentaires |
|--|---|----------|------------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Standard (homme) | Léger (femme) | |
| Matériel et accessoires | Sac à dos | 1 | | | Volume de 40 à 60 litres |
| | Poche à eau 2 litres | 1 | 185 | 185 | |
| | Sandales / Ballerines | 1 paire | 650 | 270 | Hygiène des pieds et confort |
| | Sac à viande en soie | 1 | 185 | 140 | |
| | Duvet léger | 1 | 700 | 600 | |
| | Protection sac à dos | 1 | 80 | 80 | |
| | Polaire | 1 | 500 | 300 | |
| | Coupe-vent | 1 | 400 | 300 | |
| | Poncho | 1 | 400 | 250 | |
| | Guêtres | 1 paire | 85 | 85 | |
| | Lampe frontale ou de poche | 1 | 80 | 80 | |
| | Lunettes de vue | 1 | 85 | 60 | |
| | Couverts pique-nique, gobelet | 1 | 80 | 80 | Fourchette, couteau, cuillère |
| | 3 piles de rechange (frontale) | 1 | 50 | 50 | |
| | Appareil photo + batterie + chargeur | 1 | 350 | 350 | |
| | Téléphone portable + chargeur | 1 | 250 | 250 | |
| | Gants | 1 paire | 40 | 30 | |
| | Bonnet / Foulard | 1 | 140 | 120 | |
| | Corde et pinces à linge (4) | 1 | | | |
| Vêtements portés (température moyenne) | Lacets, fil rigide, ficelle | 1 | | | |
| | Fil à coudre, aiguilles | 1 | | | |
| | Petite brosse, bâtonnet jetable | 1 | | | |
| | Chaussures de marche | 1 paire | | | Chaussures à semelle crantée |
| Vêtements rechange | Lunettes de soleil | 1 | | | 100g |
| | Bâton de marche | 1 | | | 500g |
| | Pantalon long/short | 1 | | | 340g / 260g |
| | Mouchoir tissu | 1 | | | 15g |
| | Tee-shirt manche courte | 1 | | | 160g |
| | Casquette / Bob / Bandeau | 1 | | | 60g |
| | Sous-vêtements | 1 | | | 75g / 60g |
| | Chaussettes | 1 paire | | | 60g |
| | Tee-shirt manche courte | 1 | 200 | 150 | |
| Vêtements soirée | Pantalon long/short | 1 | 150 | 120 | |
| | Sous-vêtements | 1 | 75 | 60 | |
| | Chaussettes | 1 paire | 60 | 50 | |
| | Short | 1 | 200 | 100 | |
| | Pantalon léger / leggings | 1 | 230 | 150 | |
| Hygiène | Tee-shirt manche courte | 1 | 200 | 150 | |
| | Doudoune | 1 | 350 | 300 | |
| | Chaussettes légères | 1 paire | 35 | 30 | |
| | Tenue de nuit (caleçon / débardeur) | 1 | 250 | 200 | |
| | Serviette et gant de toilette | 1 | 170 | 170 | |
| Pharmacie | Savon de Marseille avec boîte étanche | 1 | 130 | 130 | |
| | Mouchoirs papier, papier WC | 1 | 50 | 50 | |
| | Dentifrice, brosse à dent, peigne, miroir | 1 | 150 | 150 | |
| | Coupe-ongles, pince à épiler, lime à ongle | 1 | 40 | 40 | |
| | Crème solaire | 1 | | | |
| | Pansements individuels, bande collante (sparadrap), Compeed | 1 | | | |
| Matériel de sécurité | Antiseptique, coton, coton tige | 1 | | | |
| | Bande extensible, épingles de sûreté | 1 | | | |
| | Tire-tique, petits ciseaux | 1 | | | |
| | Boules Quies | 1 | | | Prévoir recharge de boules Quies |
| | Médoc (Paracétamol, Imodium, Ercéfuryl, Maalox, etc.) | 1 | | | |
| Documentation | Couverture de survie | 1 | 60 | 60 | |
| | Boussole / Sifflet de détresse | 1 | 40 | 40 | |
| | Guide, crédi | 1 | 300 | 300 | |
| | Liste adresses et téléphones (gîtes et contacts) | 1 | 10 | 10 | |
| | Carnet de route, stylo | 1 | 200 | 200 | |
| | Pochette, portefeuille, porte-monnaie | 1 | | | |
| | Papiers d'identité, Cartes Vitale, Assurance | 1 | | | |
| | CB, monnaie, carnet de chèques, clefs | 1 | | | |

| | | |
|-------------|------|------|
| Poids total | 7880 | 6410 |
|-------------|------|------|