

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	100	100	
	Lacets, fil rigide, ficelle	1			
	Fil à coudre, aiguilles	1			
	Petite brosse, briquet jetable	1			
Vêtements portés (température moyenne)	Chaussures de marche	1 paire			Chaussures à semelle crantée
	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
Vêtements rechange	Chaussettes	1 paire			60g
	Tee-shirt manche courte	1	200	150	
	Pantalon long/short	1	150	120	
	Sous-vêtements	1	75	60	
	Chaussettes	1 paire	60	50	
	Short	1	200	100	
Vêtements soirée	Pantalon léger / leggings	1	230	150	
	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	
Hygiène	Serviette et gant de toilette	1	170	170	
	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	
Pharmacie	Crème solaire	1	270	270	
	Pansements individuels, bande collante (sparadrap), Compeed	1			
	Antiseptique, coton, coton tige	1			
	Bande extensible, épingles de sureté	1			
	Tire-tique, petits ciseaux	1			
	Boules Quies	1			Prévoir rechange de boules Quies
	Médoc (Paracétamol, Immodium, Ercéfuryl, Maalox, etc.)	1			
Matériel de sécurité	Couverture de survie	1	60	60	
	Boussole / Sifflet de détresse	1	40	40	
Documentation	Guide, crédentia	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	350	350	
	Papiers d'identité, Cartes Vitale, Assurance	1			
	CB, monnaie, carnet de chèques, clefs	1			
Poids total			7880	6410	