

# MON INVENTAIRE

## Sur moi :

- Tenue de marche (920g) :
- Couteau suisse dans la poche (120g) :
- Chaussures de marche (960g)
- Bâtons télescopiques (600g)

## Dans sacoches avant ou équivalent :

- Sacoches Salomon** (≈ 900g / 150g à vide) :
  - Miam Miam DoDo \* (dans pochette étanche)
  - chéquier + Crédential (idem)
  - smartphone \* (photos, GPS, e-book MMDD)
  - C.B., C.I., Vitale, Mutuelle, Assurance, Euros
  - lunettes de soleil
  - carnet + crayon + stylo

\* = reste accessible à tout moment

## Poches extérieures sac à dos ("Osprey" 1,1 kg à vide)

- Rabat supérieur** (300g) :
  - cuillère multifonction (type "Spork")
  - chapeau tissu, "Buff"
  - ("En cas" : barres céréales, fruits secs...)
- dans pochette non apparente :
  - clefs, papiers persos
  - réserve billets Euros
  - billets train
- Poche droite** (520g):
  - housse de pluie pour sac à dos
  - Parapluie - ombrelle autoporteuse "Euroschild handsfree"

*☞ alternative parapluie : cape de pluie "Vertical" (290g)*
- Poche gauche** (70g)
  - Sous-cul "Z seat" (pique-nique) ou toile plastique légère

*☞ option : + réserve eau 0,5 l*
- Petites poches ceinture** (120g)
  - 2 brassards fluo sécurité + sac courses
  - briquet + boussole + porte-monnaie

## A l'intérieur du sac à dos

- Sac Pluie-Vent** ("Sacansac" vert 860g) :
  - veste "Goretex"
  - veste polaire

*☞ option temps froid : + bonnet + gants (+150g)*

*☞ option : + sur-pantalon de pluie (+220g)*
- Kit Nuit** ("Sacansac" rouge 750g) :
  - drap de couchage polaire "Thermolite"
  - caleçon + T shirt manches courtes
  - lampe frontale
  - bouchons d'oreilles

*☞ multiprise + chargeurs tél., frontale...*

- Sac Change** ("Sacansac" jaune 1 kg) :
  - 1 pantalon jambes amovibles
  - 1 T shirt manches longues mérinos
  - 1 chemise respirante
  - 2 slips mérinos
  - 1 paire chaussettes de marche
  - 1 paire de chaussettes ville
  - 1 maillot de bain, 1 mouchoir

*☞ option : + 1 T shirt manches courtes (+120g)*
- Trousse de toilette** (≈ 500g) :
  - pommade "Nok"
  - brosse à cheveux - miroir
  - rasoir, peigne, lime ongles,
  - gant, savonnette, coton-tiges
  - crème solaire
  - brosse à dents, brossettes, fil...

*☞ shampoing-douche "sec"*

*☞ dentifrice "sec"*

*☞ déodorant "sec"*

*☞ serviette à séchage rapide 75g*
- Trousse pharma** (280g):
  - pommade "Z-Trauma"
  - tube "Bobos-Bosses" (huiles essentielles)
  - Compeeds, pansements, Urgoderm, Elastoplast, Stéri-strips, gants
  - compresses, compresses imprégnées,
  - Paracétamol, Kétoprofène
  - stick lèvres, stick inhalateur
  - ciseaux, pince à épiler,

*☞ crochet à tiques*
- Sac à bricoles** (160g) :
  - nécessaire à couture
  - adhésif armé, fil d'aluminium

*☞ épingles à linge, à nourrice + cordelette*

*☞ lacets de rechange*

*☞ Velcro, colliers "Colson"*

*☞ Sachets "Ziploc"*
- Accessible au bas du sac à dos** (690g)
  - Sandales légères à bout fermé "Merrel"

*☞ Mules ultra légères (douche /dortoir)*
- Divers** (350g)
  - Poche à eau "Camelbak"

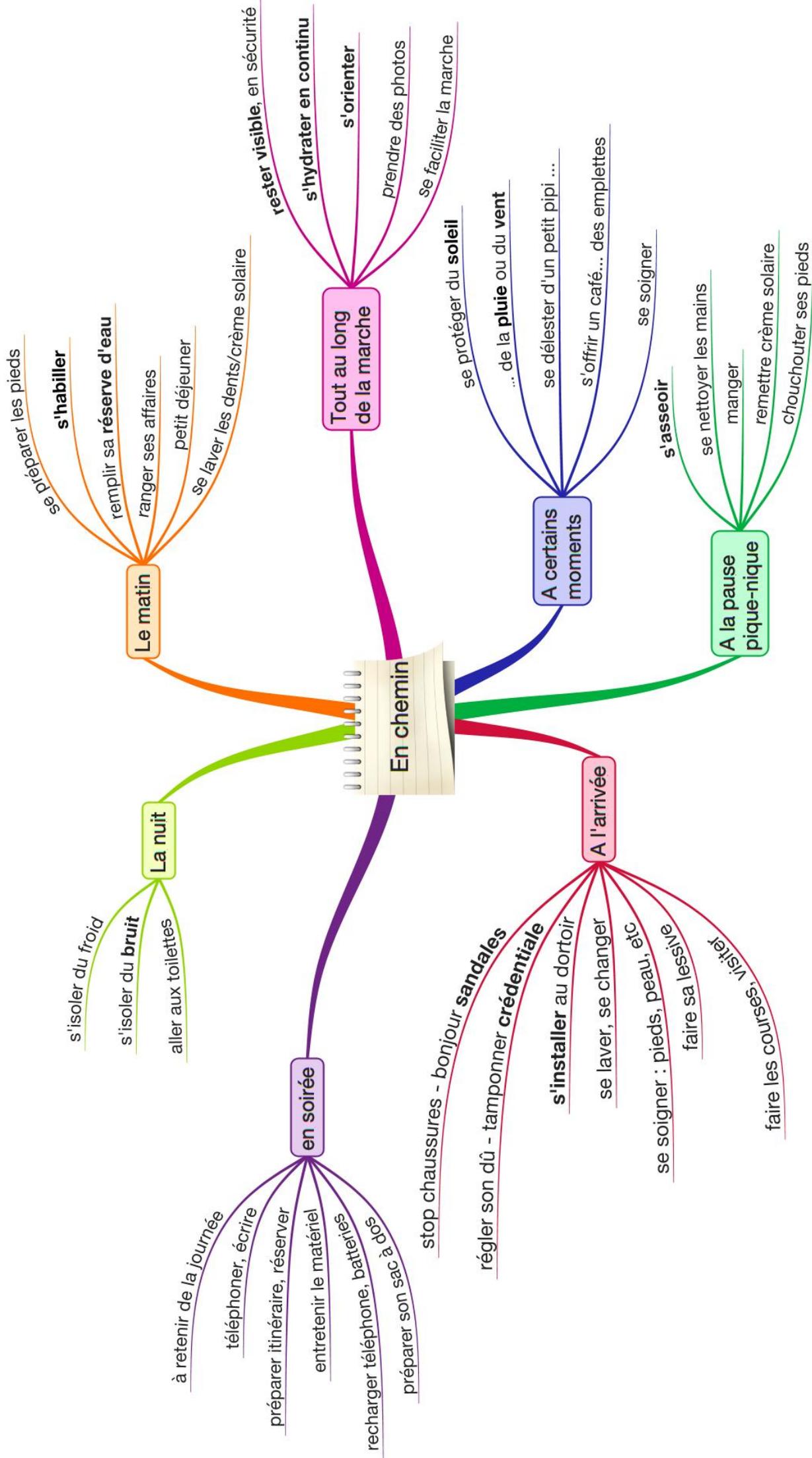
*☞ compartiment spécifique*

- P.Q. + Mouchoirs papier

*☞ Pelle "AKK"*

## BILAN :

Masse totale : 7,6 kg *☞ sans eau ni nourriture*  
Prévoir "consommables" en plus :  
1,5 à 2 litres d'eau + casse-croûte + "en-cas"



# En chemin

## Le matin

- se préparer les pieds
- s'habiller
- remplir sa réserve d'eau
- ranger ses affaires
- petit déjeuner
- se laver les dents/crème solaire

## La nuit

- s'isoler du froid
- s'isoler du bruit
- aller aux toilettes

## en soirée

- à retenir de la journée
- téléphoner, écrire
- préparer itinéraire, réserver
- entretenir le matériel
- recharger téléphone, batteries
- préparer son sac à dos

## A l'arrivée

- stop chaussures - bonjour sandales
- régler son dû - tamponner **crédentiale**
- s'installer au dortoir
- se laver, se changer
- se soigner : pieds, peaux, etc
- faire sa lessive
- faire les courses, visiter

## A certains moments

- se protéger du soleil
- ... de la pluie ou du vent
- se délester d'un petit pipi ...
- s'offrir un café... des emplettes
- se soigner

## A la pause pique-nique

- se nettoyer les mains
- manger
- remettre crème solaire
- chouchouter ses pieds

## Tout au long de la marche

- rester visible, en sécurité
- s'hydrater en continu
- s'orienter
- prendre des photos
- se faciliter la marche