

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...

☞ *shampooing-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"

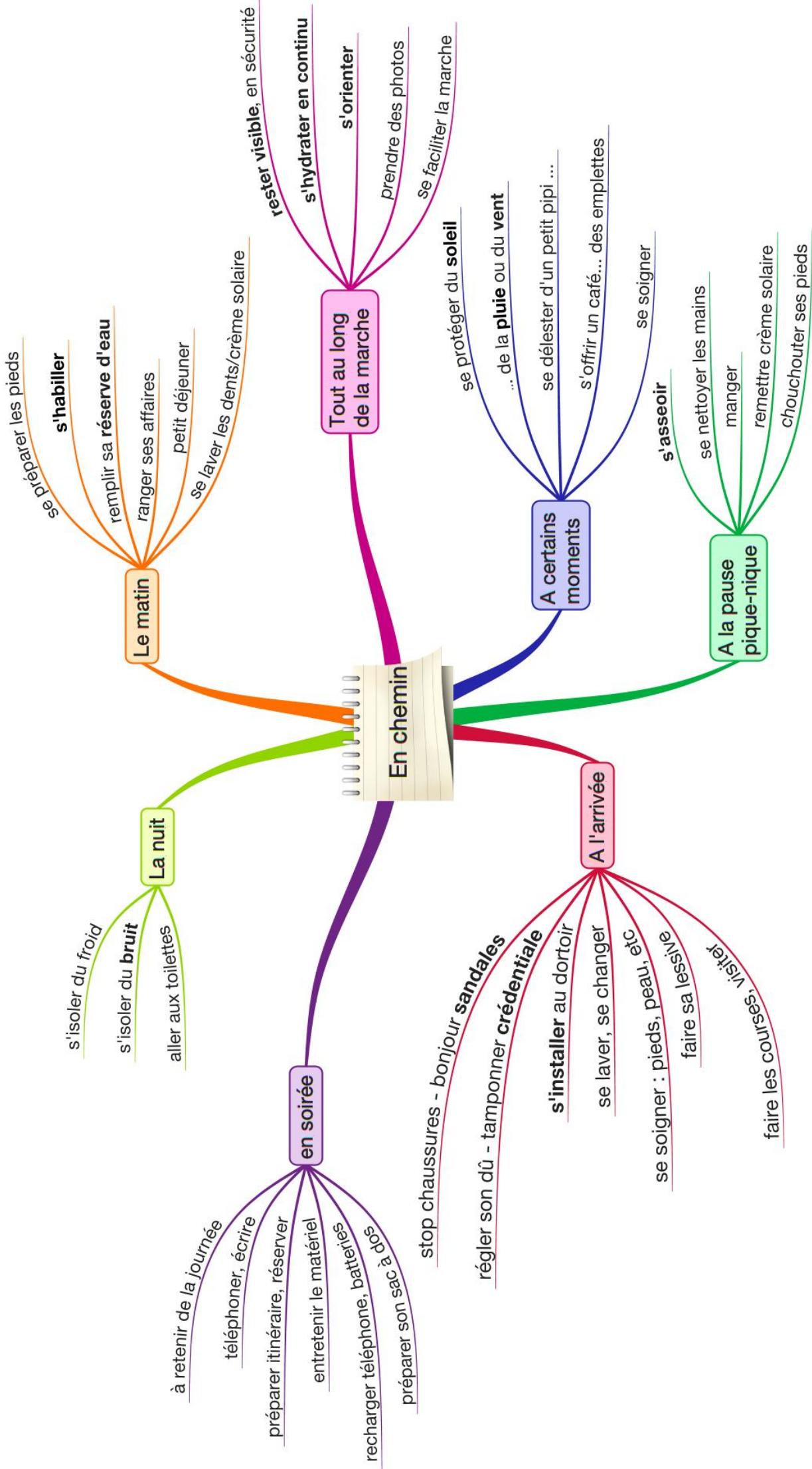
☞ *compartment spécifique*

 - 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