

MON EQUIPEMENT DE JACQUET

en grammes

	POIDS DES EQUIPEMENTS	POIDS SUR SOI	TOTAL POIDS SACS	SAC A DOS	POCHETTE
POUR PORTER					
Sac à dos 38 l + Sursac	720		720	720	
Pochette	100		100		100
<i>Sous total</i>	820	0	820	720	100
POUR DORMIR					
Sac à rêves	100		100	100	
Lampe frontale	60		60	60	
Boules Quiès	0		0	0	
Pyjama	200		200	200	
<i>Sous total</i>	360	0	360	360	0
POUR MARCHER					
1 paire de chaussures marche	860	860	0		
1 paire de chaussures repos	200		200	200	
3 paires de chaussettes	150	50	100	100	
1 paire de chaussette normale	20		20	20	
2 bâtons de marche	420		420	420	
<i>Sous total</i>	1 650	910	740	740	0
POUR SE VETIR ET SE PROTEGER					
4 sous vêtements	260	100	160	160	
3 Tshirts	410	150	260	260	
2 sweat shirt en tissu polaire	480	240	240	240	
1 veste imperméable respirante	400		400	400	
2 pantalons	560	240	320	320	
1 bermuda	180		180	180	
1 ceinture	80	80	0		
1 chapeau + 1 visière	100		100	100	
1 foulard	60	60	0		
Bip anti chiens	120		120	120	
1 sifflet à roulette	60		60	60	
1 paire de gants	60		60	60	
<i>Sous total</i>	2 770	870	1 900	1 900	0
POUR LAVER, SE LAVER ET LES COMMODITES					
1 trousse de toilette	40		40	40	
1 savonnette dans un sachet plastique	100		100	100	
1 brosse à dents et dentifrice	80		80	80	
1 petite brosse à dents	0		0	0	
1 peigne	0		0	0	
Coton tiges	0		0	0	
Crème visage	60		60	60	
Déodorant	40		40	40	
1 serviette de toilette fibres légères	100		100	100	
10 épingles de sûreté	0		0	0	
1 paire de ciseau	20		20	20	
1 pince à épiler	0		0	0	
Couture	0		0	0	
2 paquets de mouchoirs en papier	40	20	20	20	
<i>Sous total</i>	480	20	460	460	0
POUR SE SOIGNER					
Pommade NOK	80		80	80	
Baume Saint Bernard	100		100	100	
Compeed	70		70	70	
Stick à lèvres	0		0	0	
Métaspirine + Maalox	50		50	50	
Médoc perso	20		20	20	
<i>Sous total</i>	320	0	320	320	0
POUR VOYAGER					
Crédencial / coquille	80		80		80
Carte d'identité	0		0		0
Carte de crédit / Chèques	60		60		60
Porte monnaie	60		60		60
1 couteau / 1 briquet	60		60	60	
Road book	120		120	120	
<i>Sous total</i>	380	0	380	180	200

POUR VIVRE LE CHEMIN					
Carnet de note	100		100	100	
Stylo	10		10		10
Appareil photo	340	340	0		
Chargeur appareil photo	100		100	100	
GSM	140		140		140
Chargeur GSM	60		60	60	
	<i>Sous total</i>		<i>750</i>	<i>340</i>	<i>410</i>
	TOTAL - EQUIPEMENTS		7 530	2 140	5 390
				4 940	450
POUR LA ROUTE					
Bidon d'eau	660		660	660	
Nourritures	340		340	340	
	<i>Sous total</i>		<i>1 000</i>	<i>0</i>	<i>1 000</i>
	TOTAL - EQUIPEMENTS/NOURRITURE		8 530	2 140	6 390
				5 940	450

NB : prévoir 2 à 3 fois plus d'eau qu'indiqué ci-dessus (note de la rédaction)

ASTUCES

Garnir l'intérieur de son sac à dos d'un sac poubelle qui le rendra plus étanche

Sacs congélation avec ZIP pour protéger ses affaires