

Liste de l'équipement de Denis Gilbert pour des expéditions qui offrent des services tel que Compostelle, le tour du Mont Blanc, la Corse, etc.

Transport	1 sac à dos ___ litres
Eau	1 contenant 2 litres
	1 pré filtre
	1 traitement d'eau (selon expédition je peux utiliser un filtre)
Repas	1 sac hydrofuge « ripstop »
	1 briquet
	1 tasse / plat pour manger (+1 sac)
	1 cuillère/fourchette
	1 couteau
	1 ouvre-boîte
Nuit	1 sac de couchage +15°C pour Compostelle) ou selon le cas, 1 sac de couchage +10 °C (+ 300gr si plus en altitude comme le Mont Blanc ou la Corse), + 250 gr pour une température de -10 °C + 600 gr pour une température de -25 °C
	1 sac hydrofuge « ripstop » pour ranger le sac de couchage
	1 lampe de poche
	2 piles
	1 chandelle
	1 extra
Vêtement	sac hydrofuge « ripstop » pour ranger les vêtements
	t-shirt de rechange (+ 1 sur moi)
	pantalon court de rechange (+ 1 sur moi)
	manteau de pluie/froid
	pantalon de pluie/froid
	gilet plus chaud
	2 paires de bas (+ 1 paire sur moi)
	chapeau versatile
	bandeau
	tuque
	sac pour le linge sale
	1 paire de sandale
Hygiène	papier hygiénique (+1 sac)
	brosse à dent (+1 contenant)
	pâte à dents
	fil dentaire
	2 serviettes
	2 débarbouillettes
	savon personnel (+1 sac)
	savon pour le linge (+1 contenant)
	lotion à main (+1 contenant)

Liste de l'équipement de Denis Gilbert pour des expéditions qui offrent des services tel que Compostelle, le tour du Mont Blanc, la Corse, etc.

	lotion aseptisante (+1 contenant)
	appareil pour soin de pied (+1 sac)
Divers	montre
	papiers d'identités (certificat de naissance)
	permis de conduire
	papier d'assurance maladie
	papier d'assurance collective
	carte de crédit
	carte de guichet
	carte d'appel
	monnaies pour téléphoner ou ...
	1 contenant (+1 sac hydrofuge)
	carte topo
	données du sentier
	documentation d'urgence
	premiers soins d'urgence
	tableaux alimentaires
	autres documents (comme sur les tiques)
	références (+1 sac).
	enveloppe
	journal (+1 sac)
	crayon
	bouchons pour oreilles
	condom
	2 types de vitamines pour 7 jours (+1 contenant)
	1 sac additionnel
Canif	Couteau
	pince
	tournevis étoile
	2 tournevis plat
	ouvre bouteille
	ciseau
	lime
	scie
Trousse de premiers soins	1 bandage de gaze (+1 sac)
	1 petite compresses de gaze
	3 moyennes compresses de gaze
	1 bandage musculaire
	5 pansements adhésifs standard
	2 pansements de rapprochement

Formation et consultation sur les expéditions et l'équipement de plein air.

<http://VoyagerUltraLeger.com>

Denis Gilbert (denis_gilbert@hotmail.com)

Équipement 2006

Liste de l'équipement de Denis Gilbert pour des expéditions qui offrent des services tel que Compostelle, le tour du Mont Blanc, la Corse, etc.

	1 pansement pour brûlure
	6 petits pansements pour ampoules
	8 gros pansements pour ampoules
	2 protèges orteils, format petit
	2 protèges orteils, format grand
	poudre (+1 contenant)
	Moleskin
	Autre
produits médicamenteux	pansement _____ (+1 contenant) (+1 sac hydrofuge)
	Cortate (+1 contenant)
	Bétadine (+1 contenant)
	Vaseline (+1 contenant)
	Solarcaine (+1 contenant)
	Cépacol (+1 contenant)
	onguent pied d'athlète (+1 contenant)
	onguent pour la guérison des plaies (+1 contenant)
	onguent douleur musculaire (+1 contenant)
	onguent antibiotique (+1 contenant)
	désinfectant (+1 contenant)
	contre les crampes (+1 contenant)
pilules	1 contre douleur intense (+1 contenant)
	2 contre les maux de cœur
	3 contre les fêlures
	5 contre enflure / démangeaison
	10 contre la diarrhée
	10 anti-inflammatoire
	1 contre toux
	25 Ibuprofène (+1 contenant)
	4 Tylnol
	3 maux d'estomac
Trousse de secours et de réparation	contenant hermétique de rangement
	+275 gr pour abris d'urgence
	lampe de poche de secours
	crochet
	4 piles de rechange
	papier hygiénique
	tournevis étoile 00
	fil de pêche
	2 allumettes tout temps

Formation et consultation sur les expéditions et l'équipement de plein air.

<http://VoyagerUltraLeger.com>

Denis Gilbert (denis_gilbert@hotmail.com)

Équipement 2006

Liste de l'équipement de Denis Gilbert pour des expéditions qui offrent des services tel que Compostelle, le tour du Mont Blanc, la Corse, etc.

	bande pour démarrer les allumettes
	bouton
	4 aiguilles de différentes grosseurs
	épingle
	fil de couture
	cordelette
	tissu pour réparation (+1 sac)
	sac
	traitement d'eau de secours
	pré filtre
	sel
	duck tape
	colle
	pièce pour soulier
Luxe	caméra (+1 sac hydrofuge)
	enveloppe pour ranger la caméra
	sac pour protéger la caméra contre les chocs
	2 piles
	2 piles de rechange (+1 sac)

Cette liste peut varier un peu selon la saison, la durée, le lieu, les services disponibles, etc., mais convient parfaitement à des sentiers qui offrent des services tels Compostelle, le tour du Mont Blanc, le GR20 (la traversée de la Corse), etc.

Tous ces items pèsent environ 3,5 Kg / 7,7 livres. En plus il reste suffisamment d'espace dans le sac à dos pour ajouter de la nourriture. Je peux également réduire le nombre d'items, les redondances de l'équipement que j'utilise pour faire une compétition de poids, mais cela n'est pas mon but. En fait c'est de trouver un équilibre dans une solution réaliste, complète et versatile qui permet d'obtenir du confort, un équipement sûr, sans trop déboursier, tout en étant ultraléger.

Si vous considérer que j'ai trop de matériel, il suffit simplement de vous dire que votre équipement pèsera moins que le mien après avoir utilisé mes conseils...