

## AIDE-MÉMOIRE

Jean-François et Claudette partagent le contenu de leur sac à dos respectif. Le choix des marques sont les leurs, selon leur humeur lors de leur dernier départ. C'est à titre indicatif seulement. Rien n'est obligatoire, le but étant de voyager le plus léger possible.

Item	Madame 5'2" – 1m57	Monsieur 6' - 1m83 et 80kg	Vous
Credencial (atelier 2)	1	1	
Sac à dos 30 à 50 litres <b>Pas plus de</b> 10% poids santé	Osprey Sirrus 36 l Chargé à 6 kg max AVANT eau	GREGORY 55 litres Chargé à 8 kg max AVANT eau	
Housse sac (pluie)	1	0	
Sac de jour (course)	1	1	
Sacs de rangement	3 • Vêtements • Douche et soirée/nuit • Trousse soin personnel	3	
Serviette de douche	1	1	
Souliers ou bottillons randonnée (atelier 6)	Bottillons Salomon (Goretex)	Bottillons LOWA et VASQUE (Goretex)	
Sandales douche et soirée (atelier 6)	Ultra légères en plastique	Style Croc	
Bâtons de marches et embouts (atelier 6)	Black Diamond ultra léger (Distance Carbon Z)	Aluminium	
Sous-vêtements	2 Ex Officio	3	
Soutiens-gorge	2	0	
Chaussettes	3 Darn Tough	2 SMARTWOOL	
Sous-bas	0	2 SMARTWOOL	
Chaussettes imperméables	0	1	
Gants	1 paire ultra-mince Décathlon	1	
T-shirt	2 Icebreaker	0	
Chandail manche longue	1 Icebreaker	2	
Chemise	0	1	
Duvet (doudoune)	0	1	
Pantalon convertible	0	2	
Capri	1	0	
Legging	1 long et léger Icebreaker	1	
Jupe randonnée	1	0	
Chapeau	1	1	
Lunette de soleil	1 paire	1	

Bandeau ou foulard	1 Buff coupé en deux tubes	1	
Ceinture ajustable tissus	1	1	
Maillot de bain	1	0	
Pantalon de pluie	1 Rab	1	
Poncho (pluie)	1 Sea to summit	0	
Pèlerine (pluie)	0	1	
Coupe-vent et de pluie	1 Rab	1	
Sac de couchage	0	1 (400g)	
Sac de soie ou polyester (Sac à viande)	1 Sea to summit	1 (35g)	
Taie d'oreiller en soie	1	0	
Oreiller gonflable ou rembourré	0 (sac de rangement avec vêtements à l'intérieur)	0	
Marsupiale (sac de taille)	1 Pacsafe	1	
Ceinture à documents	0	1	
Couteau lame moins de 6 cm	1	1	
Ustensiles	1 modèle 3 en 1	1	
Bouteille d'eau	1	0	
Pochette d'eau	1 Osprey 2 l	1 SOURCE 1,5 litre	
Sifflet	Incorporé dans sac à dos	1	
Lampe frontale	1	1	
Cellulaire (ateliers 9 et 11)	1	1	
Chargeur (ateliers 9 et 11)	1 (3 prises USB)	1 (prise unique)	
Médicament (atelier 8)	Ziplock avec copie prescription	0	
Trousse premiers soins minimaliste (atelier 8)	1	1	
Masque pour yeux	1	0	
Bouchons pour oreilles	3 paires (boules Quies)	2	
Corde à linge	1	0	
Sacs	4 Ziplock	1	
Papier toilette	¼ rouleau	0	
Lingettes	4 Chiffons J coupés en 2	2 Style KIMWIPES	
Urinette	0	0	
Coupe menstruelle	0	0	