

# Équipement 2020

## sac

sac à dos ouverture frontale	2,4 kg
housse de pluie	50g
sac d'allégement type 10l	200g
sac étanche lourd 15l	350g
sac étanche document	150g
housses étanches légères (x2)	100g
2 pochettes sac à dos (Sac pliable léger)	100g

## tenue sur l'homme

1 pantalon trek léger  
1 tee short  
1 chemise légère  
1 ceinture sangle  
sous-vêtements  
1 pull polaire  
chaussure cuir  
tabac  
briquet  
Foulard (écharpe fracture/garrot/champ/serviette)

## Dans le sac étanche

1 tee short	80g
1 short	100g
1 débardeur	80g
1 pantalon militaire solide	350g
1 maillot de bain	50g
3 paires de chaussettes	180g
3 boxers	150g

## Hors sac

1 paire de basquet	300g
1 casquette	50g
1 poncho	300g

## Outils

poignard avec housse	250g sur zone	250g
Machette	600g sur zone	600g

## Ustensiles de cuisine

1 quart alu	80g
1 barre magnésium	50g
couverts plastiques	30g
1 gourde filtrante	100g
1 briquet	20g
1 bouteille d'eau	1l sur zone
1 couteau multifonction	250g sur zone
10 Acquatab (x6)	20g
1 réchaud Esbit	300g sur zone

## Nuit

1 hamac moustiquaire Amazonas	800g
1 couverture polaire	200g
1 bâche	250g
2 sangles hamac	100g
2 mousquetons lourds	150g
2 mousquetons légers	50g
1 sac poubelle	50g
drisses de bâche	50g
1 moustiquaire	200g

## De quoi écrire

carte	100g
rapporteur	20g
stylo crayon	20g
1 paire de lunette	50g

## De quoi se laver

1 rasoir	20g
1 blaireau	50g
1 savon	100g
1 brosse à dent	20g
1 dentifrice	50g
1 mini serviette	30g
1 mini miroir	30g

## Orientation

1 GPS ETREX 20 Garmin	120g
1 GPS Magellan 2000 (secours)	200g
1 boussole Silva	50g
1 boussole de rechange	80g

## Éclairage

1 lampe Maglite 2 piles AAA	80g
1 lampe frontale	80g
1 bougie	50g
1 bougie citronnelle	100g

## Équipement divers

1 trousse de couture	50g
1 nécessaire de pêche	
hameçon+ligne+corde à piano drisse	100g
1 sac poubelle	50g
1 cordelette 5m	30g
5 paquets de mouchoirs	100g
1 paire de gant cuir	80g
2 sangle avec attache de 5m	100g
2 sticks allume feu (bois résine)	30g
guêtres	30g

## Navigation

2 bouées de 91 cm	300g
1 gilet de sauvetage	300g
1 sac filet	50g

## Vidéo

1 GO PRO HÉRO + accessoires	200g
4 batteries+2 cartes micro SD	50g
1 Caméra 360 Quantik orbit	100g
pied+2 cartes micro SD	200g
1 écran mobil chargeur	150g
1 monopod léger	300g

## Énergie

1 blister piles lithium AA	80g
1 blister piles lithium AAA	50g
1 Power Bank 10000 mah	100g
1 Power Bank 4000 mah	50g
1 dynamo	30g

## Télécommunication

1 téléphone mobile Samsung avec chargeur	150g
1 batterie de rechange	50g
1 balise SPOTGEN2	150g

## Trousse de secours

1 trousse grand modèle	500g
1 trousse d'appoint	300g

## Divers

pochette plastique	20g
gaffer	20g
aluminium	20g
pinces à linge	20g
ballon	20g
sangle	20g
grigri	50g
Sac nylon	100g

**Pds Sacs : 12.500 kg      sur zone : 2.4 kg**

(2.8 kg sac allégement + 9.7 kg sac à dos + 1.1 kg alimentation + 2.4 kg achat zone + 4.8 kg Nourriture zone) arrondi au supérieur

**Pds total : 21 kg (ordre de marche)**

**Au départ    SAC A : 11 kg    SAC B : 2.8 kg**

## Alimentation embarquée

- riz bœuf 125g
- porc caramel 80g
- Couscous 80g
- pâtes bolognaise 80g
- lentilles jambon 80g
- Barres 250g
- café /sucre 150g
- soupes 100g
- divers 150g

**1.1 kg**

## Trousse de secours

### Kit suture

- Compresses +bande + gants
- Gel hydroalcoolique + liquide physio
- Pince + ciseau + pince Kocher + flexcrin (5/0)

### Médicaments

Alginate de sodium	estomac
Rennie	
Spasfon	
zytecset	allergie
Amoxicilline	antibiotique
Dafalgan	douleurs
Doliprane	
Codéine	
Ixprim	

### Pochette pommades

- Auréocyte antibactérienne
- Cortisédermyl 0.5% piqûre insecte
- Diclofénac 1% anti-inflammatoire
- Tobrex 0.3% antibiotique yeux

### Pochette soin

- Compresses + pansements + compeeds
- 2 bandes compressives + suture adhésives
- 1 rouleau de sparadrap
- Elastoplast
- Serviette hygiénique + préservatifs compressif+protect eau
- Coton

Clou de girofle	dents
Liquide physiologique	désinfectant
Éosine	

### Pochette 1 secours

- Pansement +bande + Elastoplast
- Dafalgan
- Sachet-calendula / lipoaminacide / hydroalcoolique 3ml  
(Douleur/coup/apaisant/antiseptique)

Diaretyl + Smecta (ercefuryl)	diarrhée
Proguanil	paludisme
Vitamine C	
Anti moustique	

Aspi venin

Couverture de survie + feutre garrot