

## sac

sac à dos ouverture frontale	2,4 kg
housses de pluie	50g
sac d'allègement 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

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

### Pochette pommades

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

### Pochette soin

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

### Pochette 1 secours

Pansement + bande + Elastoplast  
Dafalgan  
Sachet-calendula / lipoaminacide / hydroalcoolique 3ml  
(Douleur/coup/apaisant/antiseptique)  
Aspi venin  
Couverture de survie + feutre garrot

### Médicaments

Alginate de sodium estomac  
Rennie  
Spasfon

zytecset allergie

Amoxicilline antibiotique  
Dafalgan douleurs  
Doliprane  
Codéine  
Ixprim

Clou de girofle dents

Liquide physiologique désinfectant  
Éosine  
Chlorhexidine

Borax yeux

Diaretyl + Smecta diarrhée  
(erceptyluril)

Proguanil paludisme  
Vitamine C  
Anti moustique