

Liste détaillée avec poids (en grammes) et références

Sac et protection pluie	1363 g	
Sac	800	https://www.ospreyeurope.com/shop/che_fr/lumina-45-2019
Sursac	90	https://www.crazyprices.ch/fr/sacs-randonnee-a-pieds/18312-raincover-sac-a-dos-summit-hi-vis-waterproof-40-50l-jaune-mixtes.html
Veste de pluie genre Kway	253	https://www.ferrino.it/fr/shop-fr/vetements/homme/rainwear/65900accl-jacket-motion-man.html
Cape de pluie / tarp	220	https://seatosummit.com/product/ultra-sil-tarp-poncho/ https://www.youtube.com/watch?v=nMUskA8Li6Y

Bivouac et pique-nique	1533 g	
Matelas de sol	100	https://www.sportxx.ch/fr/p/490845600000/trevolution-feuille-protectrice-en-aluminium
Matelas gonflable	380	Sea to Summit, modèle femme forme sarcophage
Sac de couchage	530	https://seatosummit.com/product/flame-sleeping-bag-fmii-womens/
Drap de soie	135	Hospice du Grand-St-Bernard, rayons sport, magasins spécialisés
Tarp (voir cape de pluie)	0	
Sardines	67	Magasin de sports et loisirs
Cordelette	5	Ménage
Boîte de conservation	37	Genre Tupperware
Assiette + gobelet	157	https://seatosummit.com/product/x-plate/
Cuiller-fourchette	5	Appelée aussi cuichette ou spork, plastique, tout en un
Sac isotherme	57	Forme cubique très pratique, boutique cadeaux-décoration
Bouteille à eau en PET	30	En kiosque avec l'eau 😊 réutilisable 30 jours environ
Coussin de sol	30	https://www.sportxx.ch/fr/p/490845700000/trevolution-feuille-protectrice-en-aluminium

Vêtements et chaussures	1704 g	
Costume de bain	86	standard
Chaussettes (2 paires)	79	Falke T2 (à bien choisir, très important !)
Sous-vêtements	119	standard
Pull sans manches	89	Marque Icebreaker, dans les magasins de sport ou au rayon sport de certains grands magasins (surveillez les soldes !)
Pulls manches courtes	111	

Pull manches longues	166	Marque Icebreaker, dans les magasins de sport ou au rayon sport de certains grands magasins (surveillez les soldes !)
Veste légère	316	Mammut
Pantalon	277	Decathlon
Short	140	Standard
Echarpe coton	84	standard
Dry bag moyen	32	https://www.ospreyeurope.com/shop/che_fr/ultralight-drysack-12l
Dry bag grand	63	
Tongs	142	Standard

Hygiène et pharmacie	881 g	
Trousse de toilette	403	La trousse la plus légère possible (filet, toile de parachute, etc.) et des produits réduits au minimum dans des emballages remplissables
Pharmacie	232	Médicaments courants en petite quantité dans un petit sac plastique zippé
Serviette de bain	150	Serviette en micro-fibre, rayon sport (attention à la qualité et au poids)
Antimoustique	96	Pharmacie

Divers	446 g	
Chargeur smartphone	27	standard
Pied pour smartphone	73	Magasins spécialisés
Mini haut-parleur	41	https://www.galaxus.ch/de/s1/product/lexon-mino-2h-bluetooth-portable-lautsprecher-8975709?gclid=Cj0KCQiAvbiBBhD-ARIsAGM48bzXm044ESNQuXW9etGGRVyE-jol2ciACYlhEtErwRuvUVjymeS6WcaAoEVEALw_wcB&gclsrc=aw.ds
Livre	165	A choix !
Divers personnels	140	

Poids total	5927 g	
--------------------	---------------	--

Poche ventrale	602	
Poche	131	
Couteau suisse	65	Victorinox, modèle compact
Carnet de bord	213	
Crédentiale	22	
Portemonnaie	23	Le plus petit et léger possible
Smartphone	213	
Stylos	14	
Mouchoirs en papier	15	