

## Mon équipement de jacquet

### **POUR PORTER**

Sac à dos ( $\pm$  40 litres)  
Sursac  
Pochette (documents...)

### **POUR DORMIR**

Sac à rêves et duvet  
Lampe frontale ou de poche  
Bouchons d'oreilles  
Pyjama

### **POUR MARCHER**

1 paire de chaussures de marche  
1 paire de chaussures très légères pour le délasserment du soir.  
3 paires de chaussettes  
bâton(s) de marche

### **POUR SE VETIR ET SE PROTEGER**

Des sous-vêtements  
Des T shirts  
1 veste polaire  
1 veste imperméable respirante  
2 pantalons  
des guêtres  
1 bermuda  
1 ceinture  
1 chapeau + 1 visière  
1 foulard  
1 paire de gants  
lunettes de soleil  
Bip anti chiens  
1 sifflet

### **POUR LAVER, SE LAVER ET LES COMMODITES**

1 trousse de toilette  
1 savonnette  
1 brosse à dents et dentifrice  
1 petite brosse (nettoyage chaussures, vêtements...)  
1 peigne  
Coton tiges  
Crème visage  
Déodorant  
1 serviette de toilette fibres légères  
des épingles de sûreté

1 paire de ciseaux  
1 pince à épiler  
1 pince à tiques  
1 mini set de couture  
mouchoirs en papier

### **POUR SE SOIGNER**

Pommade pour les pieds  
Baume pour les muscles  
Pansements de protection  
Stick à lèvres  
Antalgiques  
Vos médicaments personnels

### **POUR VOYAGER**

CREDENCIAL  
une coquille  
Carte d'identité  
Carte Vitale / carte européenne de santé  
Moyens de paiement  
1 couteau  
Guides du chemin

### **POUR VIVRE LE CHEMIN**

Carnet de notes  
Stylo  
Appareil photo  
Téléphone portable / Gsm  
Chargeurs

### **POUR LA ROUTE**

Réserve d'eau  
De la nourriture