

Liste complète de l'équipement que Denis Gilbert transporte en autonomie complète

<b>Transport</b>	1 sac à dos _____ litres permettant environ 5 jours nourriture
	protection hydrofuge « ripstop »
	_____ crochets
<b>Eau</b>	1 contenant _____ litres
	1 contenant _____ litres
	1 contenant _____ litres
	1 pré filtre
	1 traitement d'eau (selon expédition je peux utiliser un filtre)
<b>Repas</b>	1 sac hydrofuge « ripstop »
	1 chaudron avec couvercle/poêle
	1 paire de pince
	1 réchaud
	1 briquet
	1 coupe vent
	1 tasse / plat pour manger (+1 sac)
	1 cuillère/fourchette
	1 couteau
	1 ligne de pêche
	_____ ringe de cuisine
	1 chiffon absorbant
	_____ boîte
	1 corde _____ mètre
	1 sac spécial pour protéger nourriture + _____ mètre corde
	1 contenant extra
	savon à vaisselle (+1 contenant)
	1 contenant pour le carburant
<b>Nuit</b>	1 tente luxueuse pour 1,5 personne
	1 sac hydrofuge « ripstop » pour la tente
	4 bâtons pour la tente
	1 sac pour les bâtons
	1 toile pour mettre sous la tente
	4 piquets de sol
	1 sac pour les piquets
	1 matelas auto gonflable pleine longueur de 2,5 cm
	1 sac hydrofuge « ripstop » pour le matelas
	1 sac de couchage -5°C
	1 sac hydrofuge « ripstop » pour ranger le sac de couchage
	1 lampe de poche
	1 crochet
	2 piles
	1 chandelle

La version public est limitée.  
 La version complète est réservée aux membres.  
 Inscription gratuite sur le site.

Liste complète de l'équipement que Denis Gilbert transporte en autonomie complète

	1 extra
<b>Vêtement</b>	sac hydrofuge « ripstop » pour ranger les vêtements
	t-shirt de rechange (+ 1 sur moi)
	pantalon court de rechange (+ 1 sur moi)
	manteau de pluie/froid
	pantalon de pluie/froid
	gilet plus chaud
	2 paires de sous bas (+ 1 paire sur moi)
	2 paires de bas (+ 1 paire sur moi)
	chapeau versatile
	bandeau
	costume de bain
	filet de tête contre les moustiques
	paire de guêtre
	tuque
	sac pour le linge sale
<b>Hygiène</b>	Papier hygiénique (+1 sac)
	Brosse à dent (+1 contenant)
	Pâte à dents
	Fil dentaire
	2 serviettes
	2 mouillettes
	savon personnel (+1 sac)
	savon à linge (+1 contenant)
	lotion à main (+1 contenant)
	lotion contre les moustiques (+1 contenant)
	crème désinfectante (+1 contenant)
	appareil pour soin de pied (+1 sac)
<b>Divers</b>	montre
	papiers d'identités (certificat de naissance)
	permis de conduire
	papier d'assurance maladie
	papier d'assurance collective
	carte de crédit
	carte de guichet
	carte d'appel
	monnaies pour téléphoner ou ...
	1 contenant (+1 sac hydrofuge)
	carte topo
	données du sentier
	documentation d'urgence
	premiers soins d'urgence
	tableaux alimentaires

**La version public est limitée.  
La version complète est réservée aux membres.  
Inscription gratuite sur le site.**

Liste complète de l'équipement que Denis Gilbert transporte en autonomie complète

	autres documents (comme sur les tiques)
	références (+1 sac).
	enveloppe
	journal (+1 sac)
	crayon
	bouchons pour oreilles
	condom
	2 types de vitamines pour 7 jours (+1 contenant)
	1 sac additionnel
<b>Canif</b>	Couteau
	pince
	tournevis étoile
	2 tournevis plat
	ouvre bouteille
	ciseau
	lime
	scie
<b>Trousse de premiers soins</b>	1 bandage de gaze (+1 sac)
	1 petite compresse
	3 moyennes compresses de gaze
	bandage musculaire
	5 pansements standards
	1 pansement de rapprochement
	1 pansement pour ampoules
	5 petits pansements pour ampoules
	4 gros pansements pour ampoules
	2 protèges orteils, format petit
	2 protèges orteils, format grand
	poudre (+1 contenant)
	Moleskin
	Autre
<b>produits médicamenteux</b>	pansement _____ (+1 contenant) (+1 sac hydrofuge)
	Cortate (+1 contenant)
	Bétadine (+1 contenant)
	Vaseline (+1 contenant)
	Solarcaine (+1 contenant)
	Cépacol (+1 contenant)
	onguent pied d'athlète (+1 contenant)
	onguent pour la guérison des plaies (+1 contenant)
	onguent douleur musculaire (+1 contenant)
	onguent antibiotique (+1 contenant)

La version public est limitée.  
La version complète est réservée aux membres.  
Inscription gratuite sur le site.

Formation et consultation sur les expéditions et l'équipement de plein air.

<http://VoyagerUltraLeger.com>

Denis Gilbert ([denis\\_gilbert@hotmail.com](mailto:denis_gilbert@hotmail.com))

Équipement 2005

Liste complète de l'équipement que Denis Gilbert transporte en autonomie complète

	désinfectant (+1 contenant)
	contre les crampes (+1 contenant)
<b>pilules</b>	1 contre douleur intense (+1 contenant)
	2 contre les maux de cœur
	3 contre les fêlures
	5 contre enflure / démangeaison
	10 contre la diarrhée
	10 anti-inflammatoire
	1 contre toux
	25 Ibuprofène (+1 contenant)
	4 Tylénol
	3 maux d'estomac
<b>Trousse de secours et de réparation</b>	contenant hermétique de rangement
	abris de secours qui permet de me protéger jusqu'à -25°C
	boussole
	lampe de poche de secours
	crochet
	4 piles de rechange
	papier hygiénique
	tournevis étoile 00
	fil de couture
	allumettes tout temps
	bande pour protéger les allumettes
	4 aiguilles de différents grosseurs
	épingle
	fil de couture
	cordelette
	tissus pour réparation (+1 sac)
	sac
	traitement d'eau de secours
	pré filtre
	sel
	duck tape
	colle
	pièce pour soulier
<b>Luxe</b>	caméra (+1 sac hydrofuge)
	enveloppe pour ranger la caméra
	sac pour protéger la caméra contre les chocs
	2 piles
	2 piles de rechange (+1 sac)

La version public est limitée.  
 La version complète est réservée aux membres.  
 Inscription gratuite sur le site.

**L'équipement que je transporte est très versatile. Je peux toutefois apporter des changements selon la saison, la durée, le lieu, les services disponibles, etc.**

**Tous ces items pèsent environ 5,44 Kg / 12 livres. Je peux facilement réduire le nombre d'items, les redondances de l'équipement que j'utilise, ou d'utiliser de l'équipement non réaliste comme un matelas de mousse de 8mm pour faire une compétition de poids, mais cela n'est pas mon but. En fait c'est de trouver un équilibre dans une solution réaliste, complète et versatile qui permet d'obtenir du confort, de la sécurité, sans déboursier trop, tout en étant ultraléger.**

**Si vous considérer que j'ai trop de matériel comme certains, il suffit simplement de vous dire que votre équipement pèsera moins que le mien après avoir utilisé mes conseils...**