# CHECKLIST MATERIEL DE TREK (EXEMPLE)

| | DESCRIPTION | MARQUE / MODÈLE | QTÉ | QTÉ PORTE | POIDS | POIDS PORTE | POIDS TOTAL | CHECK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| RANDONNEE | Sac à dos | ALD 40 | 1 | 1 | 650 | 650 | 650 | ☐ |
| | Batons de randonnée | Fizan compact 4 | 1 | 0 | 350 | 0 | 350 | ☐ |
| | Parapluie | Euroschirm uv | 0 | 0 | 185 | 0 | 0 | ☐ |
| | Matelas pour s'assoir | Coussin Forclaz MT500 | 1 | 1 | 35 | 35 | 35 | ☐ |
| | Bouteille d'eau | Pet 1l | 2 | 2 | 30 | 60 | 60 | ☐ |
| | Doublure étanche nylofume sac à dos | Arklight Design | 1 | 1 | 26 | 26 | 26 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | | | | Sous-total | 771 | 1121 |

| | DESCRIPTION | MARQUE / MODÈLE | QTÉ | QTÉ PORTE | POIDS | POIDS PORTE | POIDS TOTAL | CHECK |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ALIMENTATION | Popote | Toaks titanium 750ml | 1 | 1 | 100 | 100 | 100 | ☐ |
| | Bonbonne de gaz | Cartouche 100 MSR Isopro | 1 | 1 | 90 | 90 | 90 | ☐ |
| | Filtre à eau | Katadyn befree 1L | 1 | 1 | 75 | 75 | 75 | ☐ |
| | Tasse | Wildo fold a cup | 1 | 1 | 25 | 25 | 25 | ☐ |
| | Réchaud | BRS 3000T | 1 | 1 | 25 | 25 | 25 | ☐ |
| | Couteau | Victorinox classic SD | 1 | 1 | 20 | 20 | 20 | ☐ |
| | Cuillère et fourchette pliable | Cuillère fourchette pliante L | 1 | 1 | 15 | 15 | 15 | ☐ |
| | Briquet | Bic | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Eponge verte | Spontex | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | Sac poubelle (ziplock 3L) | Alfapac ziplock 3L | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | Allume feu | | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | ☐ |
| | Papier aluminium | Papier alu alimentaire Albal | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | Trépied bonbonne de gaz | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | Paravent titane | Paravent titane aliexpress | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | | | | Sous-total | 385 | 385 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| COUCHAGE | Tente | Dan durston Xmid 1P | 1 | 1 | 800 | 800 | 800 | ☐ |
| | Quilt | Thermarest vesper 20f | 1 | 1 | 540 | 540 | 540 | ☐ |
| | Matelas de sol | Thermarest uberlite rw | 1 | 1 | 310 | 310 | 310 | ☐ |
| | Drap de soie | Sea to summit silk travel | 0 | 0 | 140 | 0 | 0 | ☐ |
| | Sardines | Sardines Vargo Titane | 1 | 1 | 85 | 85 | 85 | ☐ |
| | Footprint | Tapis de sol polycree | 1 | 1 | 60 | 60 | 60 | ☐ |
| | Masque de nuit | Masque trek voyage Dec | 1 | 1 | 20 | 20 | 20 | ☐ |
| | Cordelette (qqs mètres) | Simond 2mm | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | | | | | | Sous-total | 1825 | 1825 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NOURRITURE | Snack sucré | Mms & amandes | 1 | 1 | 156 | 156 | 156 | ☐ |
| | Muesli + lait | Muesli (411g), lait poudre ( | 1 | 1 | 476 | 476 | 476 | ☐ |
| | Saucisson | 1/2 ! | 1 | 1 | 100 | 100 | 100 | ☐ |
| | Semoule (épicée, parmesan, raisin sec, oignons f | 80-100g / portion | 1 | 1 | 263 | 263 | 263 | ☐ |
| | Repas liophilisés (dej) | Plats lyophilisé Decathlon | 5 | 5 | 150 | 750 | 750 | ☐ |
| | Repas liophilisés (petit dej) | Plats lyophilisé Decathlon | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 | ☐ |
| | Barres Cliff (Snickers ?) | Barres Cliff | 5 | 5 | 68 | 340 | 340 | ☐ |
| | Pochette stockage nourriture | | 0 | 0 | 19 | 0 | 0 | ☐ |
| | Ziplock 1L (stockage nourriture achetée) | Alfapac ziplock 1l | 3 | 3 | 10 | 30 | 30 | ☐ |
| | Sachet de sel | | 3 | 3 | 5 | 15 | 15 | ☐ |
| | Sachet de café/thé | | 6 | 6 | 5 | 30 | 30 | ☐ |
| | Sticks de sucre | | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | ☐ |
| | Sticks de sirop | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | Infusion favorisant l'endormissement | Infusion Elephant Nuit Tran | 3 | 3 | 5 | 15 | 15 | ☐ |
| | Saucisse bifi ? Boeuf seche. Action !! | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | Soupe royco / knorr petit sachet | | 1 | 1 | 50 | 50 | 50 | ☐ |
| | Purée mousline, parmesan et muscade | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | Snack salé (alesto lidl) | Noix cajou salé, pistaches | 1 | 1 | 102 | 102 | 102 | ☐ |
| | | | | | | Sous-total | 2336 | 2336 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VETEMENTS | Pantalon-short zip | Pantalon short-zip Forcla | 1 | 0 | 425 | 0 | 425 | ☐ |
| | Doudoune | Decathlon Trek MT100 | 0 | 0 | 290 | 0 | 0 | ☐ |
| | Polaire | Decathlon MH100 | 1 | 1 | 195 | 195 | 195 | ☐ |
| | T-shirt mérinos ML avec capuche (jour) | Hoodie Smartwhool Spor | 1 | 0 | 250 | 0 | 250 | ☐ |
| | Veste pluie / coupe vent | Haglof lim comp | 1 | 1 | 220 | 220 | 220 | ☐ |
| | T-shirt mérinos MC (nuit) | T-shirt manches courtes T | 1 | 1 | 130 | 130 | 130 | ☐ |
| | Coupe vent | Decathlon trail | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 | ☐ |
| | Pantalon de pluie | Raidlight mp+ | 0 | 0 | 80 | 0 | 0 | ☐ |
| | Casquette | Casquette de trekking Fo | 1 | 0 | 60 | 0 | 60 | ☐ |
| | Calecon | Boxer mérinos Forclaz M | 2 | 1 | 50 | 50 | 100 | ☐ |
| | Paire de chaussettes courtes | Smartwool + Darn Tough | 2 | 1 | 50 | 50 | 100 | ☐ |
| | Mules / sandales | Mules arklight design | 1 | 1 | 50 | 50 | 50 | ☐ |
| | Gants | Sous gant decathlon meri | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | ☐ |
| | Tour de cou / buff | Tour de cou Forclaz TREI | 1 | 1 | 40 | 40 | 40 | ☐ |
| | Sacs étanches 4l vêtements + doudoune | Sea to summit ultra sil dry | 1 | 1 | 19 | 19 | 19 | ☐ |
| | Chaussures trail | Trail decathlon mt2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | Lunettes de soleil | Quechua MH500 | 1 | 0 | 29 | 0 | 29 | ☐ |
| | Attache lunette de soleil | Fil classique | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | | | | Sous-total | 759 | 1623 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HYGIENE / SECURITE | Lingettes 100% biodégradable | Essuie fraise (1/jr) | 1 | 1 | 50 | 50 | 50 | ☐ |
| | Crème solaire | Crème solaire Decathlon | 1 | 1 | 50 | 50 | 50 | ☐ |
| | Anti moustique | Spray anti moustique Deca | 1 | 1 | 50 | 50 | 50 | ☐ |
| | Savon alep / gel douche | Savon alep | 1 | 1 | 40 | 40 | 40 | ☐ |
| | Serviette microfibre | Sea to Summit Airlite Towel | 1 | 1 | 28 | 28 | 28 | ☐ |
| | Papier toilette | | 1 | 1 | 25 | 25 | 25 | ☐ |
| | Crèmes anti frottement (nok) | Crème Akileine Nok | 1 | 1 | 20 | 20 | 20 | ☐ |
| | Duct tape | Duct tape | 1 | 1 | 20 | 20 | 20 | ☐ |
| | Brosse à dents | Brosse à dent Amazon | 1 | 1 | 15 | 15 | 15 | ☐ |
| | Bande adhésive strappal (ampoules) | Bande strappal | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Boules kies (2 min) | Boite de boules kies | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Medoc divers | Doliprane, aspirine, aspégi | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Pelle à caca | Pelle à caca Lixada | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Pochette stockage hygiene | Sea to summit ultra sil nan | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Dentifrice | Mini dentifrice Colgate | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | Médoc pour dormir ! | Euphytose | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Sérum physiologique | | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | Pince tique | Pince tique Decathlon | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | Sparadraps, pansements | | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | Biseptine, bétadine (désinfectant, asséchant) | | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Couture (aiguille, fil...) | | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | | | | Sous-total | 393 | 393 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DIVERS | CB, carte vitale, billets, chèque, cash, pa | | 1 | 1 | 20 | 20 | 20 | ☐ |
| | Pochette stockage divers | Pochettes Aloksak | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | Epingles nourrices ou mini pinces linge | | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | | | | Sous-total | 35 | 35 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ELECTRONIQUE | Téléphone | iPhone 11 | 1 | 0 | 180 | 0 | 180 | ☐ |
| | Batterie de secours | Nitecore NB10000 | 1 | 1 | 175 | 175 | 175 | ☐ |
| | Gonfleur matelas + lumière | Gonfleur Aliexpress | 0 | 0 | 80 | 0 | 0 | ☐ |
| | Chargeurs (iphone, batterie de secours) | | 1 | 1 | 45 | 45 | 45 | ☐ |
| | Lampe frontale | Nitecore nu25 | 1 | 1 | 30 | 30 | 30 | ☐ |
| | Écouteurs filaire | Ecouteurs Apple | 1 | 1 | 12 | 12 | 12 | ☐ |
| | Pochette stockage electronique | Pochettes Aloksak | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ☐ |
| | | | | | | Sous-total | 272 | 452 |

| | | |
|---|---|---|
| POIDS DE BASE | 4440 | 5834 |
| POIDS DE BASE + NOURRITURE | 6776 | 8170 |
| POIDS TOTAL + NOURRITURE + 2L D'EAU | 8776 | 10170 |

TIBISON
TREK & VOYAGE LEGER

**Pour modifier ce document, vous pouvez :**

**- Créer une copie : Fichier > Créer une copie**

**- Télécharger : Fichier > Télécharger**

**Notes :**

**Exemples de listes :** https://www.tibison.com/dossiers/preparer-trek/listes/