

# Check list matos trek/bivouac

## Matériel de base

- Sac à dos  
(au moins 50 L pour 1 à 3 nuits en full autonomie ; + grand sinon)
- Housse de pluie pour le sac à dos
- Tente
- Couverture de survie

## Pour le dodo

- Sac de couchage
- Matelas
- Bouchons d'oreilles (pour les ronfleurs)
- Oreiller (**en option** pour le confort)
- Masque de sommeil (**en option**)

## Côté cuisine

- Popote
- Réchaud
- Carburant (bonbonne de gaz, alcool)
- Briquet ou pierre à feu si besoin
- Cuillère/fourchette
- Couteau
- Vaisselles : assiette et tasse, si possible pliable (**en option**)

## Alimentation et hydratation

- Lyophilisés
- Ou aliments compactes et simples : semoule, poissons en conserve, viande séchée

- Fruits à la coque et fruits secs
- Barres d'énergie
- Aliments plaisir (**en option**, si vous avez la place)
- Poche à eau (**en option**)
- Gourdes
- Système de filtration ou de purification
- Café, thé ou chocolat en poudre
- Electrolytes (**en option**)
- Thermos (**en option**)

## Hygiène et soin

- Savon multi usage écologique : douche, vaisselle, ...
- Brosse à dent + dentifrice
- Crème solaire et stick à lèvres
- Déodorant (**en option**)
- PQ et/ou mouchoirs
- Médicaments de base : doliprane, smecta, antihistaminique, ...
- Pansements, sparadrap et désinfectant
- Soins ampoule
- Kit suture (si vous savez faire)
- Aspi venin
- Tire tiques (selon votre trek)
- Spray anti moustique (**en option**)
- Pince à épiler (**en option**)
- Bandes kiné pré découpées (**en option**)

## Vêtements et équipements

- Bâtons de marche
- De bonnes chaussures
- 2/3 sous vêtements et chaussettes
- 2 shorts ou pantalon/short
- 2 t-shirts techniques ou chemises (1ère couche)
- Pull ou veste (2ème couche)
- Doudoune (3ème couche)
- Veste imperméable ou poncho
- Des gants
- Un tour de cou et/ou un bonnet
- Un chapeau
- Lunettes de soleil
- Des tongs ou claquettes pour le soir
- Des vêtements pour le soir et pour dormir

## Électroniques

- Lampe frontale
- Batterie externe et/ou chargeur solaire
- Appareil photo (**en option**)
- Balise GPS (pour les voyageurs solitaires)
- Montre connectée (**en option**)

## Autres équipements et accessoires

- Sifflet
- Cartes GPS (papiers ou numériques)
- De la petite corde multi usage : réparation, étendoir, ...
- Sacs étanches pour protéger vos affaires, ranger et compartimenter
- Petits sacs ziploc étanches (rangement, poubelle) et/ou petits sacs poubelles
- Jumelles (**en option**)
- Argent liquide
- Rangement pour vos papiers et clés
- Livre et/ou jeux (**en option**)