

****Bivouac :****

- Tente
- Sac de couchage
- Matelas gonflable
- Oreiller gonflable
- Drap de sac

****Cuisine et nourriture :****

- Repas prêts à manger
- Snacks (fruits secs, barres de céréales)
- Bidons d'eau (2) + porte-bidons
- Filtre à eau ou pastilles Micropur
- Réchaud portable + cartouche de gaz + support + mini coupe-vent + briquet
- Mug + ustensiles (couteau, cuillère, fourchette)
- Sacs poubelle

****Réparation et pièces :****

- Multi-outil + démonte-pneus
- Kit de rustines + colle
- Chambre à air de rechange + pompe
- Maillon rapide
- Cadenas flexible et léger
- Ruban adhésif + attaches zip
- Lubrifiant pour chaîne

****Vêtements et accessoires :****

- Sur vous :
 - cuissard/short de vélo
 - chamois, T-shirt, chaussettes
 - chaussures SPD
 - casque, gants
 - lunettes de soleil
- De rechange :
 - chaussettes
 - T-shirt
 - short/pantalon léger
 - sous-vêtements
 - haut manches longues
 - veste imperméable
 - tour de cou

****Soins personnels :****

- Brosse à dents + dentifrice
- Papier toilette
- Savon
- Bouchons d'oreilles
- Crème solaire
- Répulsif anti-moustiques
- Torchon (serviette)

****Électronique et extras :****

- Téléphone + chargeur/câbles
- Batterie externe
- Lampe frontale
- Appareil photo argentique
- Carnet + stylo *
- Carte ou guide papier

****Sécurité :****

- Feu rouge arrière + feu avant (lampe de poche)
- Trousse de premiers secours
- Couverture de survie