

# CHECK - LIST

## DÉPASSEMENT DE SOI GRANDEUR NATURE

### 4 JOURS EN PLEINE NATURE

#### Matériel OBLIGATOIRE à emporter avec vous :

- Votre sac à dos (volume 60/70L)
- Sac de couchage
- Une tenue de randonnée (jour)
- Une tenue de rechange pour le soir et nuit
- Vêtements de pluie
- Doudoune + bonnet + gants
- Chaussures de marche (les avoir porté avant les 4 jours pour éviter les ampoules !)
- Une paire de chaussettes de rechange et sous-vêtements
- Chapeau/casquette/foulard + lunettes de soleil
- Tapis de sol
- Lampe frontale chargée

#### Pour votre confort personnel :

- Un item personnel sentimental réconfortant (photo, objet)
- Hygiène personnelle (lingettes, produit pour lentilles de vue...)
- Vos médicaments si traitement en cours

#### **Vous n'aurez PAS besoin de votre téléphone**

#### **Sont fournis :**

- Tapis de sol
- Repas jour 2 et jour 3
- Lampe frontale
- Matériel spécifique nécessaire au bon déroulement du stage
- Couverts + assiette/bol + tasse
- Gourde
- Anti-moustique

#### **Administratif :**

- Fournir une attestation de responsabilité civile
  - Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du trekking (marche et portage de sac à dos) et d'activité de pleine nature.
  - Une décharge de responsabilité vous sera fournie et devra être remplie AVANT le stage.
- ➔ En l'absence de ces documents vous ne pourrez pas prendre part au stage et aucun remboursement ne pourra être effectué