

CHECK - LIST

SURVIE 1 JOUR SURVIE 2 JOURS	FORMATION AU TREK 1 JOUR	PREMIER BIVOUAC 2 JOURS et +
<p><u>Matériel à prévoir :</u></p> <p><u>SURVIE 1 JOUR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sac à dos - Une tenue de randonnée - Vêtements de pluie (haut et bas) - Doudoune / Polaire - Un couteau - Une gourde VIDE - Un récipient qui va sur le feu - Un récipient pour manger (bol plastique idéalement) - Un sac poubelle - De la cordelette <p><u>Selon la saison :</u> chapeau, casquette, gants, bonnet</p> <p><u>SURVIE 2 JOURS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem liste ci-dessus - Une bâche <p><u>Matériel à prévoir EN + si souhaité par le/la stagiaire :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sac de couchage - Tapis de sol 	<p><u>Matériel à prévoir :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Votre sac à dos - Sac de couchage - Tapis de sol - Une tenue de randonnée (pas de baskets) - Vêtements de pluie - Chapeau/casquette/foulard / lunettes de soleil - Gourde - Couverts + assiette/bol + tasse - Un récipient qui va sur le feu (petite casserole, gamelle en métal...). - Briquet - Couteau - Gants de travail - Sac poubelle - Lampe frontale chargée - Cordelettes x4 (longueur 2m) - Hygiène personnelle (savon + serviette) - Anti-moustique - Calepin / crayon pour la prise de note - Collations personnelles <p>Tout autre matériel que vous possédez et que vous souhaitez tester sur le terrain (avis, conseil, utilisation... (réchaud, trousse de premiers soins, tente, bâtons de marche, hamac...))</p>	<p><u>Liste de matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Votre sac à dos - Votre tenue de randonnée (jour) - Une tenue sèche propre et chaude (soir) - Doudoune + bonnet + gants - Chaussures légères confortables (soir) - Tapis de sol ou matelas gonflable - Sac de couchage - Chaussettes de rechange - Vêtements de pluie - Chapeau/casquette/foulard + lunettes de soleil - Gourde - Couverts, assiette/bol, tasse - Récipient qui va sur le feu (petite casserole, gamelle en métal...). - Briquet - Couteau - Gants de travail - Lampe frontale chargée - Cordelettes x4 (2m) - Sac poubelle - Hygiène personnelle (savon + serviette, PQ) - Anti-moustique - Calepin / crayon pour la prise de notes - Collations personnelles (céréales...) <p>Tout autre matériel que vous possédez et que vous souhaitez emmener et tester sur le terrain (avis, conseil... (tente, hamac, réchaud, trousse de premiers soins, bâtons de marche, chargeur solaire, ...)).</p>

CHECK - LIST

Administratif et Conditions d'accès aux stages :

- Être majeur
 - 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), d'activités de pleine nature et de survie.
 - 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