


























Équipement pour le stage Aventure & Survie

	Chaussures trail-running ou chaussures de randonnée, solides.
	Veste imper-respirante coupe-vent.
	Pantalon solide et confortable.
	Polaire ou équivalent.
	Tee-shirt technique (évitiez le coton).
	Bonnet ou buff.
	Casquette ou chapeau
	Gants de travail (bricolage).
	Short.
	Lunette de soleil et crème solaire.
	Sac à dos (recommandé 30 litres environ).
	Sac poubelle de la contenance du sac à dos (30l) <i>protection des affaires quand on utilise le sac à dos en exercice</i>
	Gourde (1l minimum).
	Couverture de survie.
	Couteau solide à lame fixe ou verrouillable.
	Médicaments et traitements personnels.
	Carnet de notes et crayon.
	Répulsif moustiques (naturel, pas besoin d'un produit fort).
	Lampe frontale.
	Trousse de toilette minimal (dentifrice, brosse à dent, bouchons d'oreilles).
	Cordelette (15m mini) ultra résistante \varnothing 3 ou 4mm (paracorde).
	Gamelle, quart métal (ou mug) et couverts.
	Sac de couchage (température confort 0/-8°), drap de sac, matelas de sol.

Ceci est la liste d'équipement minimale que vous devez apporter. Vous pouvez compléter cette liste comme vous l'entendez.
Mais attention au poids final !

Vous pouvez louer certains équipements si besoin. Merci de me contacter dans ce cas.



Je vous propose un Kit de survie que j'ai composé dans un petit sac étanche, comprenant :
Sifflet, boussole, couverture de survie, bougie, pierre à feu, mèches allume-feu, papier toilette biodégradable,
scotch américain, kit couture, paracorde 15m, serre-câble, lampe frontale.

Tarifs : 50€ avec frontale CAO – 65€ avec frontale PETZL E+Lite

Tarifs sans lampe frontale : 41€

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des interrogations sur le matériel =>

Stage Aventure et Survie à Courchevel

Contact : Yann Couillard

Tel. 06 83 17 78 65

info@stage-aventure-survie.fr