



























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 (évitez le coton).
	Bonnet ou buff.
	Casquette ou chapeau
	Gants de travail (bricolage).
	Short.
	Lunette de soleil et crème solaire.
	Sac à dos (recommandé 35/40 litres environ). Et housse de pluie si vous en possédez une.
	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.
	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.
	GPS et boussole plaquette uniquement si vous possédez déjà ce matériel.
	Bâtons de marche uniquement si vous possédez déjà ce matériel.

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