

























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).
	Gourde (1l minimum).
	Gamelle, quart métal (ou mug) et couverts.
	Lampe frontale.
	Trousse de toilette minimal (dentifrice, brosse à dent, bouchons d'oreilles).
	Médicaments et traitements personnels.
	Répulsif moustiques (naturel, pas besoin d'un produit fort).
	Couteau solide à lame fixe ou verrouillable.
	Cordelette (15m mini) ultra résistante \varnothing 3 ou 4mm (paracorde).
	Couverture de survie.
	Sac de couchage (température confort 0/-8°), drap de sac, matelas de sol.
	Carnet de notes et crayon.

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

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