

*Liste recommandée d’équipements pour les stages HIVER*

*Vêtements et chaussures :*

* Pantalon de randonnée hivernale ou pantalon de ski (imperméable impératif car on se mouille en creusant un igloo)
* Veste randonnée imperméable
* Sous- vêtements chauds et « respirants » (pas de coton mais laine ou sous- vêtements techniques)
* Vêtements de rechange (chaussettes chaudes)
* Polaire ou équivalent
* Bonnet ou buff
* Gants voire sur-gants imperméables
* Chaussures de randonnée solides et imperméables ( nos raquettes à neige acceptent tous les modèles)
* Lunettes de soleil

*Abri et couchage :*

* Sac de couchage t° de confort autour de - 5°C
* Drap de sac et matelas de sol

*Equipement personnel :*

* Couteau solide à lame fixe (type Mora ou équivalent voir : « mora knife » sur Internet). Un pliant type Opinel est limité en utilisation Survie.)
* Firesteel (Attention ils ne se valent pas tous ! Nos préférés : la marque light my fire et ceux de strikefire que vous pouvez trouver chez Pyrene Bushcraft par exemple : <http://www.pyrene-bushcraft.com>
* Sac à dos (recommandé 40 litres environ)
* Pelle à neige avec godet métallique de préférence
* Gourde (1 litre minimum) ou plutôt thermos 1 litre.
* Lampe frontale
* Trousse de premiers soins individuels
* Gamelle ou quart en métal (pour aller au feu) : privilégier l’inox voire le titane à l’aluminium qui brûle les lèvres.
* Cordelette nylon type paracorde 550 (10 m mini)
* Carnet de notes et crayon éventuellement
* - Trousse de toilette minimale / Médicaments et traitements personnels

Vérifier la météo de votre week end sur <http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-france/thorens-glieres/74570>)

Ceci constitue la liste d’équipement minimale que nous vous demandons d’apporter.

Vous pouvez compléter cette liste comme vous l’entendez. Mais attention au poids final !

***Nous pouvons mettre à votre disposition certains équipements si besoin. Contactez-nous pour plus d’infos.***