

*Liste recommandée d’équipements pour le stage Survie Famille*

*Vêtements et chaussures :*

* Pantalon solide et confortable de préférence avec de larges poches (jeans à éviter)
* Poncho (Pas un manteau de pluie. Privilégiez un modèle avec des œillets qui puisse être monté en abri) : **Un poncho est un simple rectangle avec des boutons pressions pour le fermer et une capuche. Il n’a pas de manches.**
* Tee shirt technique (évitez le coton)
* Vêtements de rechange (chaussettes)
* Polaire ou équivalent
* Bonnet ou buff
* Casquette ou chapeau
* Chaussures de randonnée solides et imperméables
* Lunettes de soleil

*Abri et couchage :*

* Sac de couchage t° de confort autour de 5/10 °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)
* Gourde (1 litre minimum)
* Boussole ( privilégier une boussole plaque pour utilisation sur carte)
* 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
* - 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>)

**COVID 19**

**Le virus circulant encore, en dehors du respect des gestes barrières lors du stage je vous demande d’apporter également un masque\* et un petit flacon de gel hydroalcoolique.**

**\* Le masque servira éventuellement sur un atelier si une distance suffisante ne pouvait être maintenu (peu probable cependant.**

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 !