

MATERIEL POUR LES SORTIES MONTAGNE

sur vous ou dans le sac

Casquette ou chapeau
Bonnet + gants
Chemise +1 rechange
Polaires : 1 fine + 1 épaisse
Anorak Coupe-vent (goretex)
Chaussettes
Poncho
Guêtres ou Stop-tout
Chaussures de montagne
Raquettes à neige en hiver
2 bâtons télescopiques
Lunettes solaires
Gourde
Couteau
Cuiller
Casse-croute
Petites provisions de marche
Pharmacie personnelle
Crème solaire, baume à lèvres
Carte d'identité
Carte Vitale + Option Europe
Numéros de téléphone des personnes à prévenir en cas d'urgence
Chaussures + vêtements pour le retour en bus

Matériel de sécurité à avoir impérativement dans le sac :

2 anneaux de sangle : un de 120cm **environ** pour baudrier de fortune (demander des explications aux encadrants avant d'acheter, dépend de votre corpulence) + un de 120cm
2 mousquetons dont au moins un à vis
1 lampe frontale
1 couverture de survie
1 sifflet
Allumettes + briquet dans une boîte étanche