



CHECK-LIST STAGE AVENTURE NIV.2

MATÉRIEL INDIVIDUEL

- paire de bâtons de randonnée
- sac à dos
- sursac à dos selon la météo annoncée
- couteau à lame fixe ou lockée
- lunettes de soleil
- pharmacie individuelle si besoin
- crème solaire
- papier toilette dans ziploc
- boules Quiès + masque pour la nuit selon vos habitudes
- carte vitale + papiers d'identité + certificat médical de non contre-indication au sport de moins de 3 ans
- sifflet
- dentifrice + brosse à dents
- couverture de survie
- frontales avec piles neuves ou avec accus chargés
- carte IGN Top 25 Font-Romeu 2249 ET (une seule pour le groupe)
- boussole
- montre
- GPS si vous avez
- altimètre si vous avez
- une paire de gants de jardinage ou bricolage
- savon naturel ou lingettes pour la toilette

TENUE VESTIMENTAIRE

pantalon jean, t-shirt et sweat-shirt en coton interdits

- pantalon de randonnée
- 2 paires chaussettes dont 1 chaude
- un dessous de rechange
- casquette ou chapeau
- 2 t-shirt techniques
- veste légère en duvet, polaire ou primaloft
- buff ou bonnet
- sous-gants ou gants léger pour le soir
- veste coupe-vent type Gore-Tex
- chaussures de randonnée
- sac étanche pour mettre ses affaires dans le sac à dos ou sacs poubelles
- crocs ou sandales pour le bivouac selon vos habitudes

MATÉRIEL DE BIVOUAC

- sac de couchage température confort 5°C
- tente ou hamac ou tarp
- 1 tapis de sol

ALIMENTATION

- popotte + couverts + gobelets
- sac poubelle
- gourdes et/ou poche à eau (au moins 2L)
- barres énergétiques
- repas du samedi midi (pique-nique)
- repas du samedi soir (chaud possible) + apéro
- petit-déjeuner (chaud possible)
- repas du dimanche midi (pique-nique)

DIVERS, selon vos envies

- carnet de voyage + crayon ou stylo
- matériel photo/vidéo