

Liste du matériel pour les stages de survie					
MATERIEL OBLIGATOIRE					
		Location possible	A ramener	Location	Lien matériel
<b>Bivouac</b>	Bâche 3mx3m (taille conseillée 1 à 2 personnes)	Oui	x	1	<a href="#">Bâche</a>
	Paracorde D4 mm (20 mètres)	Oui	x	1	<a href="#">Paracorde</a>
	<b>Duvet <u>Température confort 0°</u></b>	Oui	x	2	
	Matelas de sol	Oui	x	2	
	Couverture de survie (1 par personne)	Oui	x	2	Couverte épaisse (75 microns)
	Sac à dos 50/60L	Oui	x	Sur demande	
<b>Alimentation</b>	Quart/Gobelet		x		
	Gourde		x		
	1,5L d'eau par personne		x		
	Nourriture pour les stages 2 jours		x		1 matin, 2 midis, 1 soir
	Nourriture pour les stages 3 jours		x		2 matins, 3 midis, 2 soirs
<b>Feu</b>	Pierre à feu	Oui	x	1	<a href="#">Pierre à feu friendly sweden</a>
<b>Autre</b>	Couteau		x		<a href="#">Couteau bushcraft MORA</a>
	Boussole	Fournie			-
	Lampe frontale	Oui	x	1	
<b>Tenue</b>	Bonnet/gants		x		
	Chaussures de randonnée (hautes ou basses)		x		
	Tenue de marche journée		x		Voir les conseils ci-dessous
	Tenue pour la soirée		x		Voir les conseils ci-dessous
	Protection solaire (lunettes et crème solaire)		x		Lunettes catégorie 3 conseillée
Matériel Conseillé (Non compris et indisponible à la location)					
	Carnet/crayon	Pour les plus assidus qui voudraient prendre des notes			
	Bol et couvert	Selon les repas prévus			
	Petit hygiène personnelle	Selon chacun			
	Buff/tour de cou	<a href="#">Petit accessoire à usages multiples !</a>			

### Quelques conseils

#### Point sur la nourriture

Je vous rappelle que les pique-niques et repas du soir ne sont pas inclus dans le stage il vous appartient donc d'emmener la nourriture que vous estimez nécessaire pour la durée du stage. L'objectif des différents stages n'étant pas de vous mettre en situation réelle de survie mais de s'y préparer il n'est pas ici question de se priver de manger pendant 2 jours ou plus ! C'est pourquoi vous pouvez ramener absolument ce que vous voulez tant que vous gardez un poids de sac acceptable.

#### Les conseils :

- Pour les midis, les pique-niques classiques (saucisson, fromage, cake, etc.) sont très efficaces !
- Quelques collations pour des journées bien remplies selon vos habitudes
- Le soir, faites-vous plaisir ! D'une part on retient mieux avec un « repas plaisir » et surtout vous venez pour passer un bon moment avant tout alors le soir, on en profite ! Les repas lyophilisés sont une bonne alternative (légère et rapide à préparer) mais faites selon vos préférences et envies 😊

[Voici un lien comparant quelques marques de Lyophilisé : Voir l'article](#)

#### Point vestimentaire

Il est essentiel d'avoir une tenue pour la journée et une pour le soir. Un t-shirt en coton humide de transpiration est un véritable enfer si vous le gardez pour la soirée et la nuit. Les stages se déroulant en montagne et en altitude les températures sont très fraîches la nuit et parfois chaudes la journée. Il n'est pas rare d'avoir des nuits à 0° au mois de juin !

**Pour le soir le principe des 3 couches est une bonne base :**

- 1 - Une première couche sèche et si possible respirante (type mérinos ou équivalent mais un t-shirt coton fait aussi l'affaire)
- 2 - Une seconde couche chaude (polaire, doudoune par exemple) qui sert à conserver la chaleur émise par le corps
- 3 - Une troisième couche Windproof/waterproof (principalement pour se couper du vent et conserver notre chaleur)

La seconde couche est duplicable autant que souhaité ! Plus il fait froid plus on met de seconde couche (pour le soir)  
Le soir on s'assure d'avoir une première couche sèche et on utilise les mêmes autres couches que la journée si besoin !

[Si vous le souhaitez il est possible de louer le pack de matériel marqué 1 ou 2](#)

Tarifs Location par personne	Pack Abri (1*)	Pack Couchage (2*)	La Totale (1* + 2*)
Stage 2 jours	10 €	10 €	20 €
Stage 3 jours	20 €	20 €	30 €

*N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire !*