



“Totale survie” - Matériel à prévoir

Vêtements (*sur soi*) :

- Chaussures de randonnée ou baskets
- Pantalon rando ou équivalent (*pas de short !*)
- T-shirt (*respirant c'est mieux*)
- Pull ou polaire légère
- Chapeau ou casquette

Vêtements (*dans le sac*) :

- Un gros pull ou grosse polaire (*pour le soir*)
- Une veste imperméable
- Une serviette + un maillot de bain
- Une p. de chaussettes de rechange
- Bonnet (*optionnel*)
- Foulard (*optionnel*)

Accessoires :

- Sac à dos (*30 l min. pour les femmes et 50 l min. pour les hommes*)
- Sac de couchage (*confort moins de 10°C*)
- Tapis de sol (en mousse basique)
- Gourde d'eau (*1 litre min.*)
- Timbale/gobelet
- Lampe frontale
- Couteau pliant (*de type Opinel*)
- Une couverture le survie (de préférence celles qui sont uniquement argentées, elles sont plus chères mais sont réutilisables)
- Un bloc note + un crayon
- Bâtons de marche (*optionnel*)