

FOND DE SAC

et conseils pour les vêtements

pour toute saison et quelle que soit la sortie

On complètera cette liste en fonction de la saison, de l'altitude, de la météo, du type et de la durée de la sortie, des conseils de l'encadrant (voir les détails donnés par l'encadrant sur l'agenda).

On veillera à limiter le poids du sac en éliminant le superflu.

Pour se protéger du soleil, du froid, de la pluie... :

- chapeau, bonnet,
- lunettes de soleil,
- crème solaire,
- gants,
- chaussures adaptées à la sortie. Imperméables pour la neige ou la pluie,
- vêtements : au minimum 3 couches = t-shirt, pull chaud, vêtement coupe-vent/imperméable. Voir plus, selon la saison,

Pour se nourrir, s'hydrater :

- aliments nutritifs et sucres rapides,
- eau: 1 litre minimum, voir plus selon la saison.

Equipement de sécurité et orientation :

- couverture de survie.
- frontale avec piles de secours, couteau, sifflet,
- cordelette ou lacet de rechange,
- boussole, carte, altimètre, sont apportés par l'encadrant mais un jeu complémentaire est le bienvenu,
- Téléphone mobile recommandé pour ceux qui en possèdent un. Pensez à y mémoriser le 112.

Les papiers / monnaie :

- carte adhérent Club Alpin Français (ou carte découverte) en cours de validité,
- papier d'identité,
- document précisant d'éventuelles allergies ou des traitements médicaux en cours,
- monnaie pour participer au co-voiturage et au pot.

Pour le retour :

- Vêtements et chaussures de rechange pour se changer en fin de sortie.