

# Liste de matériel à emporter et lieux de RDV

Stages de Survie – Stages Défi Nature – Stages Immersion Nature

1 sac à dos 50 à 60 litres (location possible) avec :

- o Sac de couchage (idéalement type sarcophage +5°C). ... Location possible.
- o Tapis de sol compact (un autogonflant d'1,20 m de longueur suffit). ... Location possible.
- o Bâche 3x3m ou 3x4m. Décathlon fait maintenant un très bon « tarp » (laisser les lourds piquets à la maison). ... Location possible.
- o 1 couteau type survie (Lame non rétractable, au moins 10 cm. Les modèles « Bear Grils » sont très bien, mais assez chers : 75 €). ... Location possible.
- o Lampe frontale. ... Location possible.
- o Bol et couverts. ... Location possible.
- o Gourde ou bouteille d'eau. ... Location possible.
- o Briquet magnésium. ... Prêté.
- o Ficelle et cordelette. ... Prêtés.
- o Vêtements chauds et de pluie : n'emmenez que le minimum.
- o Pique-nique jour 01.

Choses utiles : Boussole, scie pliable, couverture de survie, sacs poubelles, mini pharmacie (avec micropur)...

- Le matériel Décathlon offre un très bon rapport qualité/prix notamment en ce qui concerne les sacs à dos, sacs de couchage et tapis de sol.

- Possibilité de louer l'ensemble pour 15 € les 2 jours ou 20 € les 3 jours.

## Lieux de RDV départ :

- STAGES de SURVIE niveau 1 (2 jours): RDV à 10h00 sur le parking du Super U de Ganges (34).

- STAGES DEFI NATURE (2 jours): RDV à 9h30 sur le parking de la grotte des Demoiselles, devant le panneau de la via ferrata, 2km au-dessus du village de St Bauzille de Putois (34).

- STAGES DEFI NATURE HIVER (2 jours): RDV à 10h00 sur le parking des bus à l'entrée du village de St Guilhem le Désert (34) (bas du village).

- STAGES SUPER DEFI NATURE (3 jours): Selon programme, soit RDV à 9h30 sur le parking de la grotte des Demoiselles, devant le panneau de la via ferrata, 2km au-dessus du village de St Bauzille de Putois (34) ou RDV à 10h00 sur le parking des bus à l'entrée du village de St Guilhem le Désert (34) (bas du village).

Votre guide : Marc 06 88 67 19 43