

# Stage autonomie « activités outdoor »

## -Liste du matériel demandé :

### Sac à dos de 40 à 60l

vêtement chaud polaire-doudoune  
vêtement pluie-coupe vent  
bonnet-tour de cou  
gourde 1litre minimum



Plagne Evasions

### Repas pour les 2 jours

Repas j1 midi et soir  
Repas j2 pdj+repas midi  
Grignotage

Pour vos repas, préférez des aliments légers comme soupes sachets, nouilles lyophilisées , pain ,  
barres de céréales, galettes de blé ou maïs etc.

### Tenue-petit matériel

Chaussures de randonnée ou trail  
Pantalon ou short adapté à la marche  
Petite toilette (on ne prend pas la salle de bain dans le sac...)  
Petit carnet+crayon papier avec gomme  
Couteau pliant ou fixe  
Téléphone mobile chargé + batterie annexe  
Trousse « bobo » petite  
Mouchoirs papier

Notre stage ne dure que 2 jours, nous ferons ensemble un point sur le matériel et les sac a dos le  
jour 1 lors de notre rencontre pour ne prendre que le « nécessaire » . L'économie d'énergie grâce au  
poids juste du sac est primordiale pour être autonome en montagne.

« dans mon sac à dos, je porte la somme de mes peurs... »

## Rendez-vous :

Parking de la Gare de Aime 73210 à 8h.

