

# VOSGES AVENTURE SURVIE

## VIVEZ L'ESSENTIEL



### Aide à la préparation de votre sac

Quelques suggestions pour profiter pleinement de votre stage

#### VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée imperméables
- Chaussettes
- Pantalon technique
- T-shirt (1 pour 2 jours)
- Polaire
- Doudoune
- Veste imperméable**
- Sous-vêtements
- Bonnet (même en été)**
- Cache-cou
- Tongs ou sandales légères
- Tenue de nuit

#### ACCESSOIRES

- Sac à dos de randonnée (50L)
- Bâtons de randonnée
- Casquette
- Fruits secs
- Batterie externe

#### MATÉRIEL POUR LA NUIT

- Tapis de sol type yoga ou gonflable de randonnée
- Sac de couchage adapté à la température de saison

#### HYGIÈNE

- Brosse à dents
- Dentifrice
- Serviette microfibre
- Mouchoirs
- Crème solaire
- Bouchons d'oreilles

#### PETIT MATÉRIEL

- Gourde (remplie)**
- Couteau de poche
- Couverts
- Lampe frontale**
- Couverture de survie
- De quoi noter (le stage est riche en informations)**