

Check-list matériel individuel

Pour un bivouac hivernal

- ☐ **Sac à dos** de 30 à 40 litres * comprenant :
 - ☐ Matelas (R value ≥ 3) *
 - ☐ Sac de couchage (T° de confort $\leq 0^\circ\text{C}$) *
 - ☐ Thermos 1/2l à 1l *
 - ☐ Change complet comprenant :
 - ☐ Sous-vêtement
 - ☐ 2 paires de chaussettes chaude
 - ☐ T-shirt/Chemise manche-longue
 - ☐ Veste type doudoune (ou un 2nd pull/polaire)
 - ☐ Collant chaud
 - ☐ Pantalon chaud type survêtement ou pantalon isolé
 - ☐ 2 paires de gant (idéalement, une grosse, une fine)
 - ☐ Petite trousse individuelle comprenant
 - ☐ crème solaire
 - ☐ pansements (ampoules)
 - ☐ papier toilette
 - ☐ chauffeuses *
(☐) médicament personnel
(☐) encas
- ☐ Lampe frontale *
- (☐) Masque tempête (sur 2 jours, en fonction de la météo)

Élément à prévoir dans le sac, dans les poches ou sur soi en fonction de la météo

- ☐ Veste imperméable (type triple couche/Gtex, à défaut une veste de manteau de ski)
- ☐ Pull type polaire
- ☐ Bonnet
- ☐ 1 paire de gants chauds
- ☐ Tour de cou

Sur soi

- ☐ T-shirt, sous-vêtement, Paire de chaussettes
- ☐ Pantalon de ski ou (*un pantalon imperméable + collant*)
- ☐ 1 paire de chaussures montantes chaude adaptée à la neige
- ☐ Raquettes à neige * / Bâtons de randonnée * (déconseillé pour les enfants)

Les éléments suivis d'un astérisque * peuvent vous être prêter par l'accompagnateur en montagne vous encadrant (à définir au moment de votre réservation).

Préparer votre équipement avec soins, celui-ci est un gage de sécurité. Une vérification et l'ajustement du sac à dos sera fait au moment du départ.

Si il vous manque un élément, merci de prévenir en amont votre encadrant afin de trouver une solution. Pour des raisons de sécurité, l'encadrant pourra décider de refuser la participation d'un participant présentant un équipement non-adéquate à l'engagement de la sortie. Dans ce cas de figure, aucun remboursement ne pourra être réclamé.