

Contenu du sac à dos

pour une sortie de 2/3 jours

(en groupe et accompagnée par un initiateur)

VETEMENTS (à moduler selon les saisons et à mettre dans un sac étanche (sac poubelle))

- 1 tee shirt ou chemise respirant (+ 1 rechange)
- 1 pantalon
- 1 pull polaire
- 1 collant chaud (soir)
- 2 paires de chaussettes
- Sous vêtements
- 1 veste étanche (Goretex)
- 2 paires de gants (1 polaire, 1 étanche)
- 1 veste polaire ou doudoune (hiver)
- Bonnet ou chapeau

MATERIEL TECHNIQUE
(selon la course et la saison)

- Sac à dos (environ 50 L) + couvre sac
- Chaussures
- Bâtons télescopiques
- Raquettes ou skis
- DVA/Pelle/Sonde
- Crampons + piolet + casque
- Baudrier + petit matériel (mousquetons, descendeur, cordelettes)
- Chaussons d'escalade
- Guêtres

POUR LA NUIT

(à moduler selon l'hébergement en refuge, cabane ou tente)

- Duvet (dans un sac étanche)
- Sac à viande
- Matelas
- Tente de bivouac (pour 2)
- Boule quies
- Lampe frontale + piles de rechange

NOURRITURE
(si autonomie complète)

- Vivre de course (barres, fruits secs...)
- Midi : pain, charcuterie, fromage, fruits ou compote
- Soir : nourriture déshydratée à cuisson rapide (pâtes, riz, semoule)
- Petit-déjeuner : céréales, lait en poudre, café/thé/chocolat, pain d'épice, pain, miel
- Sans oublier l'eau : entre 1 et 2 litres (selon la saison, la course et le ravitaillement possible)

DIVERS

- Petite pharmacie personnelle (l'initiateur emporte une pharmacie pour le groupe)
- Gourde ou poche à eau + Micropure
- Thermos 0,50 L (hiver)
- Lunettes de soleil + crème solaire + Stick à lèvres
- Popote, tasse, couverts, couteau
- Réchaud + gaz (pour 2)
- Mouchoirs + papier toilette + briquet
- Serviette, brosse à dent/dentifrice (mini)
- Bougies (cabane)

MATERIEL COMMUN

Pour les sorties alpinisme, vous serez sollicités pour porter le matériel commun :

- Corde
- Petit matériel : broches à glace, coinçeurs, friends, mousquetons, dégaines, etc...

Cette liste n'est pas exhaustive mais attention au poids du sac qui peut vite devenir important ! Il ne doit pas dépasser 20 % du poids du porteur.

N'hésitez pas à demander conseils aux initiateurs (qualité du matériel, idée de repas, vêtements et matériel selon la météo, etc...)