

# LISTING PAQUETAGE



- 1 justificatif responsabilité civile
- Carte vitale + mutuelle
- Carte d'identité
- 1 certificat médical ou décharge (modèle ci-après)
- 1 copie du contrat daté et signé + paraphé à chaque page (modèle ci-après)
- N° de commande de la réservation en ligne
- Stylo noir + calepin
- 1 boussole (degré + millième)
- 1 sac à dos entre 35l et 40l (résistant)
- 1 gourde ou 1 Camel Back
- 1 lampe frontale
- 10 sacs zip lock 6l (sac congélation avec zip de fermeture étanche) ou 1 sac étanche de 20l
- 1 couverture de survie
- 1 sac de couchage
- 1 tapis de sol
- 1 paire de gants (type Mechanix)
- 1 bonnet
- 1 casquette ou chapeau
- 1 paire de chaussures de marche (de préférence mi-montante)
- 1 paire de baskets
- 1 k-way ou poncho
- 1 short
- 1 jogging
- 3 sweats
- 6 t-shirts
- 6 paires de chaussettes et 6 sous-vêtements (minimum)
- 3 treillis ou pantalon de randonnée
- 1 nécessaire de toilette
- Papier toilette
- Lingettes bebe
- Couverts
- Trousse pharmacie premiers soins (sparadrap, pansements, Compeed, Akileïne, antiseptique...)
- Nourriture pour toute la durée du stage (repas solide + barres et boisson énergétiques)
- 1 tenue propre pour la fin du stage

