

Stage à Presles

Trousseau

Sept jours et six nuits

- ☐ Un pique-nique pour le déjeuner du premier jour

Affaires personnelles : (affaire du départ compris)

- ☐ Une veste de pluie
- ☐ Chaussures de marche
- ☐ Chaussures de détente (claquettes ...)
- ☐ 2 pantalons de détente (grimpe)
- ☐ 2 shorts
- ☐ 7 tee-shirts ou débardeurs
- ☐ 2 pulls
- ☐ 1 polaire
- ☐ 1 pyjama
- ☐ 1 maillot de bain et serviette de bain / toilette
- ☐ 7 jeux de sous vêtements
- ☐ Casquette ou chapeau / lunettes de soleil
- ☐ Une trousse de toilette complète (dont crème solaire)

Matériel de camping :

- ☐ Une tente pour deux
- ☐ Un tapis de sol ou matelas auto gonflant
- ☐ Un duvet
- ☐ Une gourde (entre 1,5l et 2l)
- ☐ Assiette, couverts, bol, verres (de préférence en plastique)

Matériels d'escalade :

- ☐ Matériel individuel : baudrier, chaussons, sac à magnésie
- ☐ Casque
- ☐ 7 dégaines
- ☐ 4 mousquetons à vis
- ☐ 2 systèmes d'assurage (1 pour la couenne, 1 pour la grande voie)
- ☐ 1 grande sangle, 2 cordelettes et 1 longe
- ☐ Sac à dos (entre 15 et 30 litres)

Pour deux :

- ☐ Une corde entre 70 et 80 mètres
- ☐ Une corde à double de 100 mètres
- ☐ Sac à cordes

Optionnel :

- ☐ Argent de poche
- ☐ Appareil photo

Rappel :

Cette année nous partons avec un seul minibus, attention au volume des sacs de chacun.

Pour plus d'informations ou en cas de manque de matériel, contacter le Comité Départemental