



Équipement / Préparation

Stage de vie en pleine nature

1 – Obligatoire.

- Fiche sanitaire remplie (si vous venez seul)
- Questionnaire de santé rempli
- Documents à télécharger sur mon site internet

2 – Équipement individuel fourni par les participants.

- Vêtements (pantalon résistant, veste, t-shirt, casquette, chaussures de sport,)
- Sac à dos (40 litres et plus) + duvet
- Couteau solide (type Opinel)
- Lampe (frontale ou autre)
- Alimentation individuelle : 2 repas (type pâtes vermicelles + petit déjeuner)
- Réserves d'eau 2L / pers. (gourde, poche à eau,)
- Médicaments ou petit nécessaire de secours (pansements, ...)
- Nécessaire de toilette minimaliste

Les éléments portés ci-dessus sont fonction de chacun et de la météo.

3 – Préparez votre sac.

- Ce schéma vous donne des indications sur la répartition des charges que vous allez transporter.
- Gardez accessibles les éléments utiles le jour, l'eau et le couteau par exemple.
- Des conseils et réglages seront proposés le jour du départ.



4 – Équipements fournis par ATIKA Sport Nature.

- Hamacs et fixations
- Système de filtration d'eau portable + Réserve collective souple
- Outils d'orientation (cartes, boussoles,)
- Matériel de travail forestier (hache, scie à main, machette,)
- Cordes et cordelettes
- Popotes et couverts
- Trousse des secours (basique)
- Moyens de communication et sécurité (type téléphone portable et batterie auxiliaire)