

LISTE DU MATERIEL NECESSAIRE STAGE JEUNE MULTI ACTIVITES ETE

	Type de matériel	Remarques Surligné en vert = la ligue FFME Auvergne-Rhône-Alpes peut prêter le matériel à votre enfant.
Matériel technique	Casque d'escalade	Prêt possible par la ligue FFME Auvergne-Rhône-Alpes
	Baudrier	
	Système d'assurage	Prêt possible par la ligue FFME Auvergne-Rhône-Alpes
	Longe	Prêt possible par la ligue FFME Auvergne-Rhône-Alpes
	Machard	Prêt possible par la ligue FFME Auvergne-Rhône-Alpes Le machard est un anneau de cordelette (diamètre 7mm) pour auto-assurer la descente en rappel.
	Quelques dégaines et mousquetons	Si possible
	Chaussures de randonnée (tige haute ou tige basse) avec une bonne accroche	
	Chaussons d'escalade	Si possible des chaussons confortables
	Sac à dos 25 litres environ	Sac à dos de sport, avec sangle ventrale et pectorale
	Gourde ou bouteille solide (2 litres)	
	Lunettes de soleil, crème solaire, stick lèvres	Verres indice de protection UV3 ou UV4
	Vêtements et vie quotidienne	Veste imperméable et respirante type gore-tex
Petite doudoune		
Polaire légère + pull de rechange		
pantalon assez chaud + pantalon léger		
Gants		1 paire de gants légers (optionnel)
Bonnet		Optionnel, qui peut être mis sous le casque
Buff		Tour de cou
Linge de toilette et trousse de toilette		
Pyjama		
Lampe frontale, boules quiès et autres effets personnels si vous le souhaitez		
Bande type Elastoplast et pansements		En prévention contre les ampoules. Optionnel
Sous-vêtements, t-shirt, en quantité adaptée		
Maillot de bain		
Serviette ou peignoir en plus de la serviette de toilette		
Paire de baskets qui ira dans l'eau		Pour faire les descentes en canyon
Paire de sandales, tongs, ou petites chaussures		
Barres céréales, en-cas		2 ou 3 barres / jour