



**Bureau des Guides
et Accompagnateurs**

Matériel d'été

Cette liste est générale et permet de vous donner une idée du matériel à emporter lors d'une excursion avec nos guides et accompagnateurs.

Suivant l'activité que vous allez réaliser, certaines choses ne sont pas nécessaires. Faites donc votre sac avec discernement, il ne doit pas être trop lourd, mais il ne doit rien manquer... En cas de doute, prenez contact avec votre guide ou accompagnateur.

Technique

- ◆ Souliers (cuirs ou coques) – chaussons d'escalade - casque
- ◆ Crampons – piolet
- ◆ Baudrier - corde – cordelettes et sangles - mousquetons à vis – dégaines

Secours / Hygiène

- ◆ Pharmacie personnelle (ne pas oublier d'éventuels médicaments spécifiques)
- ◆ Papier de toilette – effets de toilettes minimums – crème solaire

Divers

- ◆ Couteau suisse
- ◆ Argent liquide – pièces d'identité – permis – abonnements – carte CAS...
- ◆ Lampe frontale (! piles !)

Habillement

- ◆ Veste – pantalons – polaire
- ◆ Sous-vêtements thermiques – polaire légère – chaussettes...
- ◆ Gants – bonnet (chapeau) – lunettes (soleil et brouillard)
- ◆ Vêtements de rechange

Nourriture

- ◆ Boissons (thé, sirop, énergétique...) – gourde (min. 1 litre)
 - ◆ Nourriture (pain complet, fromage, viande, fruits, chocolat...) pour les pique-niques
-

Les Guides de Montagne-Loisirs



Bureau des Guides et Accompagnateurs

Case postale 255 | 1997 Haute-Nendaz | Suisse | +41(0)79 796 10 53 | www.montagne-loisirs.ch | info@montagne-loisirs.ch