

# Liste du matériel fourni et lieux de RDV

Stages Défi Nature

## Matériel technique :

- o Baudrier et casque.
- o Combinaisons canyon (selon programme).
- o Cordes.
- o Popotte.
- o Bidons étanches...

## Matériel bivouac :

1 sac à dos 50 à 60 litres avec :

- o Sac de couchage (type sarcophage +5°C).
- o Tapis de sol compact.
- o Bâche 3x4m.
- o 1 couteau type survie.
- o 1 Lampe frontale.
- o Bol et couverts.
- o Gourde ou bouteille d'eau.
- o Briquet magnésium.
- o Ficelle et cordelette.

Choses utiles : Boussole, scie pliable, couverture de survie, mini pharmacie (avec micropur)...

De votre côté, vous n'avez qu'à prévoir vos vêtements de saison et votre brosse à dents !

## Lieux de RDV départ :

- STAGES DEFI NATURE (2 jours): RDV à 9h30 sur le parking de la grotte des Demoiselles, devant le panneau de la via ferrata, 2km au-dessus du village de St Bauzille de Putois (34).

- STAGES DEFI NATURE HIVER (2 jours): RDV à 10h00 sur le parking des bus à l'entrée du village de St Guilhem le Désert (34) (bas du village).

- STAGES SUPER DEFI NATURE (3 jours): Selon programme, soit RDV à 9h30 sur le parking de la grotte des Demoiselles, devant le panneau de la via ferrata, 2km au-dessus du village de St Bauzille de Putois (34) ou RDV à 10h00 sur le parking des bus à l'entrée du village de St Guilhem le Désert (34) (bas du village).

Votre guide : Marc 06 88 67 19 43