

## Cycle Préparatoire - UF Fondamentaux Techniques et Pédagogiques - Liste du matériel -

*Vous devez connaître le fonctionnement de l'ensemble votre matériel dès le début de la formation (ex : fonctionnement de base de votre GPS). Ayez recours à la location ou au prêt si vous ne disposez pas personnellement de l'ensemble du matériel.*

***Les stagiaires ne disposant pas de ce matériel pendant toute la durée du stage ne seront pas autorisés à participer à la formation.***

### 1. Equipement personnel

- Un sac à dos de capacité 40/50L avec plastiques pour isoler les affaires + votre fonds de sac habituel ;
- Chaussures de montagne crantées adaptées à la randonnée en montagne (les chaussures de trail sont inadaptées)
- Vêtements imperméables, vêtements chauds (dont bonnet) ; sous-vêtements techniques et changes
- Bâche (dimensions mini 3m x 2m) avec œilletons dans les angles et cordelette
- Trousse individuelle de premier secours comprenant *a minima* une couverture de survie (dimensions mini 2,20m x 1.40m), des pansements, un désinfectant, des compresses, du sérum physiologique, une bande autocollante, une bande de contention, une paire de gants à usage unique et une pince à épiler
- Moyen de communication (radio ou portable)
- Sifflet
- Kit d'allumage de feux (*a minima* 1 briquet et 1 bougie chauffe-plat)
- Frontale avec piles de rechange
- Boussole ; altimètre ; GPS de randonnée ; porte-carte étanche
- 1 corde de randonnée de 30 m, diamètre 8 mm – 2 anneaux de sangle d'escalade de 180cm de long minimum (Donc 360cm de sangle par anneau) – 2 mousquetons d'escalade avec fermeture sécurisée – Un sac à corde solide permettant de la stocker en vrac.
- Trousse de réparation (couteau multi fonction, cordelette, bande adhésive, ....)
- Gourde (mini 1,5L)
- Protection solaire ; lunettes de montagne ; casquette ou chapeau
- Carnet pour prise de notes ; crayon ; jumelles
- Ordinateur portable, logiciel excel vivement conseillé

*Pour la deuxième semaine, vous devrez compléter la liste ci-dessus par :*

- Sac de couchage adapté au bivouac ; éventuellement, tapis de sol
- Réchaud et combustible ; gamelle ; couverts

### 2. Nourriture

Pendant l'itinérance de fin de formation, vous devrez être autonomes en nourriture (repas chauds et vivres de course). Vous serez amenés à faire vos courses collectivement en cours de formation.