



STRESS • DEFENSE • SURVIE

**MATERIELS POUR LA VIE DANS LA NATURE**

SUR L'HOMME	DANS LE SAC
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bonnet, gants, guêtres</li><li>• Veste imperméable et coupe vent</li><li>• Pantalon</li><li>• Chaussures</li><li>• Chaussettes</li><li>• Sous vêtements (longs si froid)</li><li>• Sous pull</li><li>• Laine polaire</li><li>• Couteau (à lame fixe de préférence)</li><li>• Sifflet (sécu)</li><li>• 1 briquet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duvet</li><li>• Tapis de sol</li><li>• Bâche type agricole (mini 2X3M)</li><li>• Gourde + son quart ou une gamelle pouvant passer au feu</li><li>• cuillère</li><li>• 1 Briquet</li><li>• 1 Bougie (éclairer et réchauffer)</li><li>• Ficelle, fil de fer</li><li>• 2 sacs poubelle (un pour protéger le duvet et la laine polaire de la pluie, l'autre pour les déchets)</li><li>• Couverture de survie</li></ul>