

## Fond de sac

Ce terme désigne les articles qui doivent toujours se trouver dans votre sac à dos, quelle que soit la sortie et sa difficulté, car ils peuvent s'avérer essentiels à votre sécurité. Voici une proposition de "Fond de sac".

### Vêtement :

Eté

Vêtements chauds et coupe vent.

Gants

Hiver

Gants polaires + paire de rechange

Eventuellement Gants de soie

Moufles gore tex

Cagoule polaire

Collants

Veste polaire

Veste gore tex

Bustier léger polyamide

Chemisette manches longues

Surpantalons

Chaussettes laine ou polaires

### Camping

Duvet + sac à viande

Matelas Thermarest

Couverts + gamelle + bol

Serviette, dentifrice, brosse, savon

### Matériel et divers

3 m de cordelette 3mm ou lacets de rechange.

Couteau (multifonction avec petits tournevis plat et cruciforme).

Couverture de survie (fine: jetable, ou plus épaisse: plus durable)

Lampe frontale légère avec piles en bon état.

Lunettes solaires x 2 (une paire peut s'égarer, se casser, disparaître).

Papier hygiénique (utilisations diverses...).

Gourdes.

Sifflet (pour signaler sa position en cas de chute, brouillard...).

### Petite pharmacie (à soumettre à votre médecin)

Antalgiques: exemple paracétamol.

Crème solaire, stick à lèvres.

Désinfectant-antiseptique: alcool, dosettes ou compresses imprégnées antiseptique. Attention aux composés à base d'iode (pas tolérés par tous).

Pansements divers: pansement cicatrisant, double peau, bande autoadhésive (ampoules, blessures).

### Documents

Carte CAF à jour de cotisation.

Carte d'identité valide.

Carte Vitale et Carte Européenne de Sécurité Sociale.

Carte IGN du site visité.

Chèques, petites coupures et de la monnaie (pour payer le transport).

Vos papiers médicaux : les personnes ayant une pathologie doivent avoir avec elles une ordonnance indiquant leur traitement.

Nom et coordonnées de la personne à contacter en cas d'accident.

La liste n'est pas exhaustive et dépend de l'activité pratiquée et sera complétée par le responsable de sortie.