

Les indispensables

DU RAID

KID / ADOS

Matériel à prévoir pour vos séances :

- ✓ Un sac à dos type sportif Camel Bak
- ✓ Une gourde
- ✓ Un k-way
- ✓ Un pantalon de pluie
- ✓ Une lampe frontale
- ✓ Un gilet à haute visibilité
- ✓ Un poncho k-way
- ✓ Une "ration alimentaire » type compote ou barre de céréales

Ponctuellement :

- ✓ Un VTT
- ✓ Une trottinette
- ✓ Un casque
- ✓ Des gants

Le cours se déroule en outdoor. Il est annulé en cas d'annonce de vigilance météo.

POUR LA PÉRIODE HIVERNALE...

Une règle d'or : toujours avoir 3 couches de vêtements (un t-shirt + un pull ou une polaire + une veste). C'est ce que l'on appelle... la technique des 3 couches (respirante, isolante et protectrice). Un nom pas très original mais redoutable pour rester au chaud et au sec !