

L'appel des forêts**Mémo Survie et Bushcraft**

Activité	Ecole de survie et bushcraft
RDV	Parking de l'étang de la vallée 45530 Combreux (près du restaurant)
Horaires	10 h le samedi/ 16 h le dimanche
Tarif	125 euros
Activités physiques	10 kms de randonnée, 200 m de nage, escalade dans les arbres (uniquement les volontaires)
Formateur	Philippe Boiron 06 31 19 90 50
	Vous devez être en bonne forme physique, être capable de nager aisément 200 mètres, pouvoir randonner 10 kilomètres. N'hésitez pas à demander un certificat médical en précisant bien les contraintes ci-dessus.
	Tenue adaptée au froid (polaire et coupe-vent ou anorak étanche) ou au chaud (casquette, lunette, protection solaire) en fonction de la météo. Pantalon long et épais obligatoire (jean, pantalon montagne). Manches longues obligatoires. Attention, votre tenue peut être dégradée par les activités.
	Chaussures adaptées (pas de sandales)
	Sac à dos peu chargé (liste proposée uniquement)
	Pique-nique pour le premier repas de midi le samedi
	Duvet adapté aux températures prévues
	Matelas léger ou tapis de yoga (non obligatoire)
	Couteau affûté non repliable si possible
	Gobelet métal marqué à votre nom ou gobelet supportant l'eau chaude/assiette plastique ou métal/fourchette
	Petite serviette de bain
	Maillot de bain sur vous
	Sous-vêtements de rechange dans le sac
	Produit anti-moustique et anti-tique
	Lampe frontale chargée
	2 litres d'eau (bouteilles en plastique ou gourde)
	Pas de tabac et alcool
	Téléphone réservé aux photos et urgences avec pochette étanche