



Liste de matériel

Séjour Jeunes & Tourbières

4 jours en immersion nature · Tourbières du Cantal

Tu vas bientôt vivre 4 jours en immersion dans les tourbières et la forêt du Cantal, en bivouac. Le site de couchage se situe en pleine nature, loin de toute route. Tout le matériel que tu apporteras devra être transporté à pied jusqu'au camp environs 1,5 km. Ne te surcharge pas, mais prends le nécessaire pour être bien — surtout au chaud et au sec !

☐ **Vêtements (chaud + adaptable)**

- 1 veste chaude type polaire épaisse
- 1 doudoune
- 1 veste imperméable et coupe-vent (k-way)
- 2 pantalons tout terrain
- 3 t-shirts (dont 1 manches longues)
- 1 ensemble de sous-vêtement technique (type Damart) haut + bas uniquement en cas de météo froide 5°C.
- Sous-vêtements pour 4 jours
- 5 paires de chaussettes hautes
- 1 tenue pour dormir
- 1 bonnet (obligatoire)
- 1 paire de gants

Les tourbières peuvent être fraîches et humides même en été. Prévois des vêtements qui ne craignent pas la boue et qui couvrent bien le dos. Et adapte toi en fonction de la météo annoncée. Le site se situe à plus de 1100 m d'altitude.

☐ **Chaussures**

- 1 paire de chaussures de marche imperméables (indispensable)
- 1 paire de bottes (conseillé pour les tourbières et la rosée)
- 1 paire de sandales / crocs (pour le camp)

Couchage

Le matériel de couchage est fourni: amène juste un sac en soie ou sac à viande .

- 1 drap ou sac à viande

✓ **L'essentiel à ne pas oublier**

- Vêtements chauds en couches**
- Veste imperméable**
- Bonnes chaussures de marche**
- Gourde (min. 1 L)**
- Lampe frontale + piles**
- Sac à dos 30–40 L**

Repas & hydratation

- 1 gourde minimum 1 L (indispensable)
- Couverts : cuillère, fourchette, couteau
- Popote / gamelle ou bol
- 1 gobelet
- 1 petite serviette de table
- 1 sac pour transporter ses affaires de repas

☐ **Divers utile**

- 1 sac à dos 30–40 L (pour les activités en journée)
- 1 lampe frontale
- 1 sac pour le linge sale
- 1 sac poubelle (affaires mouillées / protection pluie)
- 1 paire de jumelles

☐ **Convivialité**

- Jeux collectifs (cartes, dés...)
- petit Instrument de musique
- Carnet de chants

Protection soleil

- Crème solaire - Casquette ou chapeau
- Lunettes de soleil

☐ ☐Hygiène

Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon biodégradable)

Serviette microfibre

Trousse de premiers soins personnelle

Prévention tiques : demande conseil à ton pharmacien

☐ ☐À ne pas apporter

Téléphone portable / appareils électroniques

Objets de valeur

Enceintes / casques audio

Ballons (non adapté au terrain)

Même en été, les tourbières du Cantal peuvent être fraîches, venteuses et humides à 1 000 m d'altitude. Prévois des vêtements chauds et de quoi rester au sec — c'est essentiel pour profiter pleinement du séjour.

Hâte de t'accueillir dans la nature ☐ ☐Prends soin de bien préparer ton sac... c'est le début de l'aventure !
