

**L'appel des forêts****Mémo Survie et Bushcraft niveau 2**

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	100 euros (chômeurs, étudiants = 80 euros)
Capacités physiques indispensables	Savoir courir 10 kms, nager 2 kms, ne pas avoir peur de la hauteur
Formateur	Philippe Boiron 06 31 19 90 50
	Tenue adaptée au froid (polaire, coupe-vent, anorak étanche) ou au chaud (casquette, lunette, protection solaire) en fonction de la météo. Pantalon long et épais obligatoire. Manches longues obligatoires.
	Chaussures adaptées à la course (pas de sandales)
	Sac à dos peu chargé (liste proposée uniquement)
	Couteau affûté non repliable si possible
	Sac poubelle de qualité supérieure de 130 l permettant de contenir votre sac à dos lors des parcours nagés.
	Gobelet métal marqué à votre nom ou gobelet supportant l'eau chaude
	Maillot de bain sur vous
	Sous-vêtements de rechange dans le sac
	Produit anti-moustique et anti-tiques
	Lampe frontale chargée
	2 litres d'eau (bouteilles en plastique ou gourde)
	Certificat médical de non contre-indication à la course à pied, la natation et la grimpe d'arbre.
	Pas de tabac et alcool
	Téléphone réservé aux photos et urgences