

## PROPOSITION DE FOND DE SAC DU GRIMPEUR

Ce document est téléchargeable sur le site internet du club, page « Les conseils du Cafiste ».

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" distinguant les **articles obligatoires (en rouge)**, les **articles recommandés (en bleu)**.

### **Matériel et objets divers :**

Briquet.

3 m de cordelette 3mm ou lacets de rechange.

Couteau

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

Gourde d'eau.

Lampe frontale légère avec piles en bon état.

Lunettes solaires

Crème solaire

Sifflet (pour signaler sa position...)

Vêtements chauds et coupe vent

### **Petite pharmacie :**

Antalgiques: exemple paracétamol.

Arnica (gel et granules) pour les coups.

Bande.

Petits ciseaux (pour découper les pansements, les ongles...).

Pince à épiler (pour extraire un petit objet).

Compresses stériles.

Comprimés pour désinfecter l'eau

Pastilles énergétiques ou barres de céréales (facultatif pour les coups de barres !).

Crème solaire, stick à lèvres.

Désinfectant-antiseptique: alcool, dosettes ou compresses imprégnées antiseptique.

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

### **Documents :**

Carte CAF à jour de cotisation.

Carte nationale d'identité valide.

Carte de groupe sanguin.

Carte Vitale et Carte Européenne de Sécurité Sociale pour les sorties à l'étranger.

Carte IGN du site visité.

Carte Vitale et 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. Avec la pratique, chacun d'entre vous complétera ce fond de sac.