



# LISTE MATOS STAGE PERIGORD

## 1. HEBERGEMENT

---

- Sac de couchage / couverture.
- Necessaire toilette / trousse / serviette / savon...
- Liquide vaisselle / sacs poubelles / éponges.
- Papier toilette.

## 2. MATOS GENERAL

---

- Sac à dos pour mettre dans la voiture balais.
- Montre cardio frequencemetre.
- Affaires de rechange pour sorties vélo.
- Vivres de course et réserve d'eau.
- Téléphone portable chargé avec le tel du coach enregistré 06.82.17.65.44.

## 3. MATOS COURSE A PIED

---

- Chaussures de trail.
- Chaussures de route.
- Lampe frontale avec piles.
- Vivres de course.
- Vêtements adaptés chaud / froid.
- Cardiofrequencemetre.

## 4. MATOS VELO

---

- Vélo en bon état / révisé ou contrôlé.
- Kit réparation, chambre à air, démonte pneus, pompe, clef multi outils.
- Casque.
- Chaussures vélo.
- Roue de secours optionnel.
- Gourde.
- Vivres de course.
- Vêtements adaptés chaud/froid.
- Sac à dos avec chaussures, vivres, changes pour voiture.
- Tél chargé avec numéro du coach.
- Cardiofrequencemetre.
- Kit nettoyage optionnel.



## 5. MATOS NATATION

---

- Maillot de bain.
- Lunettes / bonnet.
- Serviette.
- Pull plaquettes.
- Gel douche.
- Claquettes optionnel.
- Gourde et vivres.

## 6. MATOS SPA

---

- Maillot de bain adapté pas de short.
- Serviette.
- Gel douche.
- Claquettes optionnel.

# SECURITE

*Pensez tous à rentrer mes coordonnées dans vos mobiles : VAUCAN Bastien 0682176544*

*Le numéro international des secours depuis votre mobile 112.*

**Organisation en cas d'incident grave : A FAIRE DANS L'ORDRE SUIVANT :**

- *En premier lieu : vous mettre en sécurité puis mettre en sécurité la victime.*

*Donner l'alerte 112, dans l'ordre : donner votre nom prénom, votre numéro, le lieu de l'incident, l'état de la victime, prenez les infos, et enfin demandez l'autorisation avant de raccrocher.*

- *Prévenez le coach après avoir fait cela ou bien une autre personne s'en occupe.*

**Organisation en cas d'incident mineur (petite chute sans choc à la tête ni traumatisme / casse matos / autre) :**

- *Utiliser le tél pour prévenir le coach.*
- *Si mauvaise réception envoyer quelqu'un me prévenir (automobiliste par exemple).*