



LA CHECKLIST DES GRIMPEURS

Matériel

- Télécharger le TOPO d'avance!! (le réseau sur place n'est pas fiable)**
- Remplir le [formulaire de risque](#) AVANT d'arriver**
- Des chaussons, une corde, des dégaines, de la magnésie, un casque, un harnais, du tape, un système d'assurage, un "stick clip", un rack (si vous êtes inscrits dans la catégorie trad) Déguisement !**
- Trousse de premiers secours, Ibuprofène**
- Chasse-moustique / Crème solaire**
- Lampe frontale / lanterne / lampe de poche**
- Tapis de yoga**
- Chargeur de téléphone**
- Une montre ou un cellulaire pour avoir l'heure**
- Un stylo à encre pour la carte de pointage**
- Équipement de camping (tente, sac de couchage, matelas de sol, oreiller, etc).**
- Chaise de camping / couverture**
- Papier de toilette**
- Bouchons d'oreille pour un sommeil sain et réparateur. TRÈS IMPORTANT.**
- Un Imperméable / vêtements plus chauds. N'oubliez pas que les nuits peuvent être fraîches**
- Identification : carte de membre FQME, permis de conduire, etc.**
- Argent : carte de débit, crédit ou argent comptant**
- Nourriture : déjeuner, dîner, souper et des collations riche en calories facile à transporter**
- Caféine / Boissons énergisantes**
- Maillot de bain / Serviette : pour une saucette dans la rivière**
- APPORTEZ UNE TASSE, UN BOL ET DES USTENSILES RÉUTILISABLES.**
- N'apportez pas de vaisselles jetables svp.**
- Venez préparé. Arrivez avec une stratégie.**
- Prévoyez de manger beaucoup de nourriture et de boire beaucoup d'eau: ce sera la clé de votre succès.**
- Et tout ce dont vous pourriez avoir besoin pendant l'événement.**
- Les chiens sont autorisés, mais doivent être en laisse en tout temps.**

Aucun alcool provenant de l'extérieur n'est autorisé sur le site lors de l'événement.