



LA CHECKLIST DES GRIMPEURS

Afin de ne rien oublier pour le week-end, nous vous avons préparé une checklist qui vous permettra de ne rien oublier et de passer un moment sans tracas!

- Télécharger le TOPO d'avance!! (Le réseau sur place n'est pas fiable)
- Remplir le [formulaire d'acceptation des risques](#) 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)
- Votre 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, diner, souper et des collations riches en calories faciles à transporter
- Caféine / Boissons énergisantes
- APPORTEZ UNE TASSE/VERRE, UN BOL/ASSIETTE 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.