

MATÉRIEL POUR LES ACTIVITÉS FLAMBEAUX (CLAIRES-FLAMMES ET FLAMBEAUX)

Au fil des années, nous avons constaté l'importance d'avoir du bon matériel. Cela ne signifie pas le plus cher, mais le plus adapté aux activités que nous proposons. C'est pourquoi nous vous présentons quelques trucs et astuces de chef pour vous orienter dans vos choix.



Un **sac à dos** d'environ 55 litres de volume avec une ceinture ventrale matelassée permettant de répartir le poids sur les hanches. Si possible, des sangles fixes permettant d'accrocher un matelas mousse, un sac de couchage ou une toile de tente. *Par exemple le modèle hajk Basepack 55l.*

Les **chaussures de marche** doivent remplir ces quelques conditions :

- ⇒ Imperméables (cuir ou membrane)
- ⇒ Bon soutien de la cheville
- ⇒ Semelle rigide

Astuces : acheter une demi voir une taille au dessus et rajouter une semelle interne. Un bon entretien des chaussures (nettoyage, cirage) peut considérablement prolonger leur durée de vie.



Un **matelas isolant**, deux variantes :

- ⇒ le matelas mousse est léger et bon marché
- ⇒ le matelas auto-gonflant est plus confortable et prend moins de place mais il est, en contre partie, plus lourd et plus cher.

Un **sac de couchage** plutôt en fibre synthétique qu'en duvet. Il séchera plus vite et sera moins sensible à l'humidité. Nous l'utilisons toute l'année... donc aussi bien sous tente en été qu'en hiver en cabane ou sous igloo. Le sac de couchage doit tenir les -5°C . *Par exemple le modèle hajk Basecamp.*

Astuce : mettre une paire de chaussette sèche aux pieds en entrant dans le sac de couchage évite d'avoir froid aux pieds. Il faut éviter de trop s'habiller pour dormir, mieux vaut un pull polaire que deux t-shirts et trois pullovers. En hiver, portez un bonnet pour dormir.

Pour CHF 29.-- (Athleticum), on peut trouver des sacs de couchage polaires à rajouter à l'intérieur de son sac de couchage lors des nuits très froides ou pour éviter de devoir acheter un sac trop couteux.



Avoir chaud n'est pas trop compliqué si l'on suit ces quelques règles :

- Rester sec :
 - ⇒ éviter les sous-vêtements en coton (ils s'imprègnent d'humidité et sont froids au touché). Acheter de préférence des vêtements en fibre synthétique qui évacuent rapidement la transpiration.
 - ⇒ changer de t-shirt après avoir transpiré, même chose pour les chaussettes.
- Se protéger du vent.
- Porter un bonnet !! Il est primordial de s'équiper, nous perdons la majeure partie de notre chaleur corporelle par le crâne.

Autre matériel utile :

- Un **ciré**, haut et bas. *Par exemple le modèle Cormoran de couleur verte qui est vendu chez Sportmax à la Migros et à Athleticum.* Très utile pour les camps d'été et les séances spéléo. Ils sont 100% étanches et très résistants.
- Des **guêtres** avec une sangle qui passe sous la chaussure → évite que la neige entre dans les chaussures / isole un peu plus le pied du froid et permet de marcher dans la neige sans pantalon de ski.
- **Affaires pour manger** incassables : assiette, bol, couteau, fourchette, cuillère.
- **PACCIF** (papier, allumette, couteau, crayon, imperdable, ficelle). Le tout dans une petite boîte à toujours avoir dans une poche de la chemise. Les allumettes peuvent être remplacées par un briquet pour être plus efficace.
- **Lampe frontale** (LED)
- Petite **pharmacie**
- **Thermos** incassable
- **Thilo** (manuel des éclais suisses) qui récence certains fondements du scoutisme et les techniques scouts telles que les nœuds, la topographie ou encore le secourisme. Il est en vente à l'économat.
- Le **Petit romand** (recueil de chants). Il est en vente à l'économat.

Achats

- Magasins de sport (Migros, Athleticum)
- Hajk (point de vente officiel de l'équipement du Mouvement scout de Suisse) www.hajk.ch.
- Effectuez vos commandes par l'économat de la Brigade Romande.
Son adresse : Monique et Jean-Blaise Roulet
Route de l'Alliaz 12
1807 Blonay
021 943 30 82
- Les chefs sont à votre disposition pour toutes questions concernant du matériel.

