|  |  |
| --- | --- |
| Matériel d'entraînement | |
|  |  |
| boussole |  |
| plastique carte | |
| collant ou pantalon de CO | |
| guêtres ou chaussettes hautes | |
| chaussures de CO ou running tout terrain | |
| haut de CO ou tee shirt | |
| bouteille d'eau | |
| gouter, encas | |
| puce électronique | |
|  |  |
| Hiver |  |
| gants |  |
| bonnet |  |
| blouson chaud | |
| polaire ou sweat | |
|  |  |
| Pluie |  |
| vêtement de pluie | |
| rechange complet (chaussures chaussettes…) | |
| sac plastique (pour affaires mouillées) | |
|  |  |
| Eté |  |
| casquette |  |
| plus d'eau | |