



Spéléo Campus

Siège social : 32, impasse de la Diat – 38660 St-Bernard-du-Touvet

Contact : 06 15 11 25 00 --- info@speleo-campus.com

Matériel individuel à prévoir pour une sortie souterraine

Les consignes qui suivent sont des consignes de départ, qui vont vous donner les premiers repères quant au matériel individuel à préparer pour une sortie souterraine. Avec le temps et l'expérience, nul doute que vous saurez l'adapter en fonction de vous-même et de vos propres besoins. ☺

1. Préliminaire : Il est conseillé de venir habillé « en civil », c'est-à-dire normalement, car avant d'aller sous terre on se change (et en sortant de la cavité aussi). Venir habillé normalement vous permet de disposer d'un stock de vêtements secs et propres, ce qui (en fin de sortie) est...très agréable ☺
2. Pour le bas du corps, prévoir :
 - 1 paire de chaussettes chaudes
 - 1 collant, type collant de ski ou de running
 - 1 paire de bottes en caoutchouc
3. Pour le haut du corps, prévoir :
 - Au choix, 1 ou 2 polaires (avec un tee-shirt manches longues ou courtes en dessous), suivant que vous êtes plutôt sensible au froid ou pas
 - 1 bonnet ou une cagoule
 - 1 paire de gants en caoutchouc, type gants de bricolage ou de jardin. Ne les prenez pas trop épais (ils vous gêneraient dans les manipulations). Privilégiez bien le caoutchouc (les gants en peau / toile / tissus sont inadaptés en spéléo).
 - Important ==> si vous avez les cheveux mi-longs ou longs, prévoyez de quoi les attacher (élastiques, ou foulard...). Les cheveux ne doivent pas dépasser du casque.
 - 1 lampe frontale, qui vous servira d'éclairage de secours, au cas où.
 - A noter : sous terre, on monte parfois vite en température à cause de l'effort physique. Mais on se refroidit également très vite lorsque l'on s'arrête. Aussi, il vaut mieux démarrer une sortie souterraine « un peu trop couvert » (quitte à enlever une couche de vêtements au bout d'un moment), plutôt que de partir trop « light » (et donc de se retrouver à lutter en permanence contre le froid).
4. Nourriture : Et oui, car sous terre, on mange !! ☺
 - Prévoir un repas « qui tient au corps », type salade de pâtes ou de riz, avec un morceau de pain si vous voulez. Une compote ou tout autre aliment sucré constituera un excellent dessert. Conditionnez tout ceci dans une boîte avec couvercle...pas trop grosse la boîte !



Spéléo Campus

Siège social : 32, impasse de la Diat – 38660 St-Bernard-du-Touvet

Contact : 06 15 11 25 00 --- info@speleo-campus.com

- Sous terre, les fourchettes sont denrées rares. De plus, le spéléo affamé n'est pas prêtreur. Pensez donc à prendre la votre 😊
- Prévoir de l'eau, environ 1 litre par personne, dans une bouteille en plastique.
- Prévoir également quelques barres de céréales que vous garderez dans la poche de votre combinaison (idéales en cas de petit creux).

=>> Tout le reste du matériel de spéléologie (combinaison, casques, éclairages, matériel de progression) est fourni par Spéléo Campus

Contact : Cyrille – 06 15 11 25 00 – info@speleo-campus.com