



# LISTE D'ÉQUIPEMENT

## VOYAGE EN RANDONNÉE



Ci-dessous, vous trouverez le détail des articles (cette liste est donnée à titre indicatif et est à adapter en fonction de vos besoins). Pensez bien à ne pas prendre de contenants en verre.

### VÊTEMENTS

(EN SYNTHÉTIQUE OU EN LAINE; PAS DE COTON)

- Casquette ou chapeau
- Tuque et cache-cou
- Gants et/ou mitaines minces
- Imperméable et pantalon imper-respirant (de type Gore-Tex)
- T-shirt ou camisole (2-3)
- Chandail léger à manches longues
- Laine polaire (chandail polar)
- Veste en duvet ou synthétique compacte
- Pantalon de randonnée et/ou collant thermique
- Sous-vêtements longs/combines
- Souliers ou bottes de randonnée
- Chaussettes de randonnée
- Vêtements et souliers confortables pour le soir

### RANDONNÉE

- Sac à dos de jour (25 à 35 litres)
- Lampe frontale avec piles de rechange
- Gourde ou poche d'hydratation (2-3 litres min.)
- Bâtons de marche (facultatifs)
- Lunettes de soleil
- Sifflet
- Papier toilette et petit sac pour ramener les déchets

### DIVERS

- Sac de voyage (de type Duffle bag)
- Sacs de type Ziploc (hermétiques) pour diverses utilisations

- Appareil photo
- Carré de matelas de sol pour s'asseoir en rando (facultatif)
- Vos repas du midi et collations

### HYGIÈNE PERSONNELLE

- Baume à lèvres avec protection solaire
- Crème hydratante
- Crème solaire FPS 30
- Chasse-moustiques
- Petite trousse toilette
- Serviette de voyage
- Serviettes nettoyantes
- Petite trousse de premiers soins personnelle et médicaments

### SI CAMPEMENT OU REFUGE

- Sac de couchage entre -5°C et 5°C
- Oreiller

### FOURNI PAR CHINOOK AVENTURE

- Tente double
- Matelas de sol
- Tout l'équipement de cuisine pour le groupe

### DOCUMENTS IMPORTANTS

- Carte d'assurance-maladie du Québec (ou preuve d'une autre couverture d'assurance maladie)
- Papiers d'assurance-maladie/voyage (obligatoire pour les États-Unis)
- Argent de poche
- Passeport valide (obligatoire si USA)

### **CHINOOK AVENTURE**

4035 St Ambroise, bureau 219, Montréal (Qc) H4C 2E9  
514 271-6046 1 888 599-0999