



# LISTE D'ÉQUIPEMENT

## VOYAGE EN RAQUETTE



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)

- Tuque, cache-cou, cagoule
- Gants et/ou mitaines
- 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 pour les arrêts en montagne
- Pantalon de randonnée et/ou collant thermique
- Sous-vêtements longs/combines
- 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
- Gourdes à grand goulot (2-3 litres minimum) (pas de poche d'hydratation)
- Étuis isolants pour les gourdes (ou bas chauds pour y glisser vos gourdes)
- Bâtons de marche (facultatifs)
- Guêtres
- Lunettes de soleil et lunettes de ski (facultatif)
- Sifflet
- Papier toilette et petit sac pour ramener les déchets

### DIVERS

- Sac de voyage (de type Duffle bag)
- Sac de couchage entre -15°C et -5°C
- Oreiller
- Sacs de type Ziploc (hermétiques) pour diverses utilisations
- Appareil photo
- Carré de matelas de sol pour s'asseoir en rando (facultatif)
- Raquettes (location à la demande \$)
- Crampons (location à la demande \$)
- Vos collations

### HYGIÈNE PERSONNELLE

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

### 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