



# Liste de matériel personnel pour les aventures de moins de 5 jours

Apportez ce dont vous avez besoin - Ayez besoin de ce que vous apportez ! Vous devrez transporter ce que vous apportez, alors faites vos bagages intelligemment. Dans la mesure du possible, tout ce que vous apportez doit avoir deux usages ou pouvoir être utilisé plus d'une fois.

N'empportez pas de produits fortement parfumés, car ils peuvent avoir des conséquences néfastes en attirant des animaux indésirables ou en aggravant les allergies des autres campeurs.

Les médicaments apportés au camp doivent être dans leur emballage d'origine, identifiés avec le nom du campeur et la dose requise et doivent être remis au responsable du voyage dès le premier contact - Daly Point, bus, départ de sentier, etc. Tous les campeurs doivent remplir un formulaire médical.

Si vous ne pouvez pas vivre sans, ne l'apportez pas! Il arrive que des choses se perdent au camp. Veuillez ne pas apporter d'objets de valeur tels que des appareils électroniques, de l'argent, des bijoux, etc.

Surveillez les prévisions météorologiques! Soyez prêt à affronter un temps chaud, froid, humide ou sec. Les températures peuvent varier entre 5°C et 30°C.

**Les articles des sections A à D sont fortement recommandés pour vous assurer un voyage agréable. Si vous n'avez pas certains éléments de cette liste, faites-le nous savoir et nous pourrions vous aider!**

## A. Bagage

Nous fournissons des sacs à dos de randonnée à chaque participant. Tous les articles ci-dessous devraient tenir dans un sac à dos "scolaire" standard. À votre arrivée, vous transférerez vos affaires dans l'un de nos sacs à dos. Si vous avez besoin de plus d'espace, vous pouvez également utiliser votre sac personnel, mais n'oubliez pas : vous êtes responsable du transport de tout ce que vous apportez !

## B. HYGIÈNE PERSONNELLE

N'apportez que ce qui est absolument nécessaire et que vous utiliserez réellement. Remplissez de petits récipients réutilisables avec des savons plutôt que d'apporter les grands emballages originaux.

Petite serviette et débarbouillette	Brosse à dents et petit tube de dentifrice	Déodorant - non aérosol	Peigne, brosse, attaches pour cheveux
Protecteur de lèvres ( <b>avec SPF</b> ) ex. Chapstik, Nivea, Blistex	Lingettes personnelles et désinfectant pour les mains	Un rouleau de papier hygiénique dans un sac ziplock	Articles d'hygiène féminine

## C. VÊTEMENTS

Conseils : Le 100% coton n'est pas recommandé car le tissu met trop de temps à sécher. Pensez aux matières synthétiques (ou à un mélange de 40% de coton et 60% de polyester au maximum). Les tissus à séchage rapide seront les plus adaptés.

La superposition de couches est essentielle dans ce climat. Vous commencerez probablement la matinée en portant un t-shirt, une chemise à manches longues, un sweat à capuche et/ou un manteau avec un chapeau chaud, et vous changerez de couches pour ne garder que le t-shirt à la mi-journée. Le soir, vous serez à nouveau habillé chaudement.

3 x Sous-vêtements	2 x Soutien-gorge ou maillot de corps	2 x Shorts	2 x T-shirts
1 x chemise à manches longues	1 x Maillot de bain	1 x Pantalon long (il peut s'agir d'un pantalon à fermeture éclair ou d'un short)	Un sac pour les vêtements humides ou sales
1 x Pull ou sweat-shirt en polaire ou en laine (les nuits peuvent être fraîches)	Protection solaire et protection des moustiques: - Lunettes de soleil -Crème Solaire -Insectifuge (poison à mouche) -Chapeau, Couvre-chef (Bu )	1 x Vêtements de nuit - une tenue légère et propre à porter uniquement pendant la nuit  (haut, bas, chaussettes et une tuque légère est recommandée)	
3 x Chaussettes (Le coton n'est pas recommandé. Les tissus suggérés sont le polypropylène léger, le polyester, la soie ou la laine)			

## D. CHAUSSURES

Vous devez avoir des chaussures pour les activités aquatiques ET des chaussures réservées à la randonnée. Toutes les chaussures doivent avoir les orteilles couvertes

- Une paire de chaussures de sport (sneakers) ou bottes de randonnée confortables et robustes
- Des sandales de sport ou des chaussures de type "crocs", par exemple des Keens ou des chaussures d'eau (pour la natation et pour les rivages rocheux ; assurez-vous qu'elles tiennent bien aux pieds et sont solides). Les marques du magasin à un dollar ou les chaussettes d'eau font l'affaire
- PAS de sandales à bouts ouverts.

*Le terrain est irrégulier, boisé et rocheux. Veuillez faire attention à votre choix de chaussures - **n'apportez pas de chaussures à bout ouvert.***

## E. OPTIONNEL

Les éléments de cette liste sont entièrement facultatifs. Si vous les avez et souhaitez les apporter, c'est parfait. Sinon, c'est aussi bien !

Bouteille d'eau (réutilisable et incassable)	Tasse en plastique ou en métal (réutilisable et incassable)	Lampe de poche / lampe frontale (avec piles de rechange)	Lunettes de soleil (avec protection UVA/UVB)
Tuque (bonnet chaud)	Mousses/gants légers	Livre à lire	Journal (journal intime)
Cartes à jouer ou autres petits jeux portables	Veste ou gilet anti-moustiques/anti-moustiques	Couteau de poche (par exemple, couteau suisse) - veuillez informer le chef de voyage si vous apportez un couteau ou un autre outil tranchant.	

### Notes:

Vous pouvez apporter un téléphone intelligent ou une petite tablette au camp ; cependant, le camp n'est pas responsable des appareils endommagés ou perdus. Ne comptez pas sur la possibilité de recharger votre appareil électronique au camp ; apportez un chargeur solaire ou un autre dispositif de charge portable.