

## **12. VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS**

### **Code vestimentaire**

- Les chandails et camisoles doivent couvrir le ventre.
  - Les chandails décolletés et transparents sont interdits.
  - Les vêtements doivent couvrir complètement les sous-vêtements.
  - Toute tenue vestimentaire doit respecter la décence et la convenance.
- 
- Éviter les vêtements neufs et de marques.
  - Identifier tous les vêtements et articles au nom de votre jeune.

*Lors de la récupération de votre enfant, n'oubliez pas d'aller faire une vérification "aux objets perdus".*

*Tous les objets oubliés devront être récupérés **avant la fin de septembre** et ce, à vos frais. Contactez-nous le plus tôt possible ! Merci de votre compréhension.*

*Les objets ou vêtements non réclamés seront envoyés vers des organismes de bienfaisances.*

### **Literie et draps**

Les enfants doivent apporter :

- leur oreiller
- une couverture ou une douillette
- 27 jours: 2 taies d'oreiller, 2 draps contour et 2 draps plats
- 2 semaines: 1 taie d'oreiller, 1 drap contour et 1 drap plat

### **Articles utiles mais non obligatoires**

- Les instruments de musique peuvent être apportés. Ils seront rangés en lieu sûr, au besoin, et seront certes appréciés lors de soirées d'animation.
- Si votre enfant est un amateur de pêche, il appréciera sans doute avoir une canne à pêche lors de son séjour. Un conseil: achetez du matériel simple d'utilisation et résistant. Il se vend à bon prix des ensembles canne et moulinet fermé, cela convient parfaitement. Des leurres de type «Rapala» sont recommandés.

### Articles interdits

- Les couteaux de chasse et de type "poignard" sont interdits.
- Le camp est un milieu de nature, de plein air physique et psychologique. Tous types de lecteurs MP3, de cellulaires, d'ordinateurs portables et de jeux vidéo **n'y ont pas leur place**. Nous demandons votre collaboration pour que vos enfants, tant campeurs que pionniers, les laissent à la maison. Sinon, ils seront récupérés et mis en lieu sûr jusqu'au départ.

### Protection contre les rayons solaires

Tel que suggéré par les organismes de santé, il serait sage que votre enfant arrive au camp avec une bonne crème solaire (Protection FPS 30 minimum). Nous leur rappellerons de s'en appliquer régulièrement. Nous veillerons également à ce qu'ils portent des casquettes et des chandails lors des activités qui les exposent de façon prolongée au soleil. Si vous les sensibilisez avant leur départ à l'utilisation de la crème solaire, nos rappels n'en seront que plus efficaces.

### Maillots de bain

Au Camp Tekakwitha, les bikinis «triangles» ou les bandeaux **ne sont pas** acceptés. Dans le même ordre d'idée, pour les garçons, les maillots de bain doivent avoir un sous-vêtement de filet. Voici les modèles de maillots féminins **acceptés** au camp :



### Le lavage

Étant fait une fois par semaine, il faut prévoir des vêtements pour environ 7 jours. Certains enfants se salissant plus rapidement, nous vous conseillons donc de tenir compte de ce facteur lors des préparatifs. Tous les vêtements et les articles de votre enfant doivent absolument être identifiés à son nom complet.

## Suggestions pour les campeurs (8 à 13 ans) :

- Les bagages doivent être dans des sacs sportifs et non dans des valises rigides (exemple: sac d'équipement de hockey), afin de faciliter son remisage.

*Les quantités associées aux vêtements ou aux items sont inscrites à titre suggestif.*

|  |
|--|
| 8 chandails à manches courtes                  |
| 2 ou 3 chandails chauds                        |
| 3 pantalons sport                              |
| 6 bermudas, culottes courtes                   |
| 7 paires de bas de coton                       |
| 8 paires de sous-vêtements                     |
| 2 paires de bas de laine                       |
| 2 pyjamas                                      |
| 2 maillots de bain de type sport               |
| 1 casquette ou chapeau ou foulard              |
| 1 imperméable                                  |
| 1 paire de bottes de caoutchouc                |
| 1 couverture ou douillette                     |
| 1 ou 2 ensembles de drap et de taie d'oreiller |
| 1 oreiller                                     |
| 2 serviettes de plage                          |
| 2 ensembles de serviettes et débarbouillettes  |
| 2 paires d'espadrilles                         |

|  |
|--|
| Sandales (éviter le cuir)  |
| Brosse à dent et pâte dentifrice   |
| Peigne ou brosse   |
| Bouteille de savon idéalement biodégradable  |
| Sac à dos  |
| Sac de couchage  |
| Matelas de sol de camping  |
| Lampe de poche et piles  |
| Tasse, bol et ensemble d'ustensiles de cuisine   |
| Gourde de type <i>Nalgene</i> 1 litre  |
| Sac de lavage  |
| Lotion anti-moustique  |
| Crème solaire (FPS 30 minimum)   |
| Lingettes humides (type Wet-Ones)  |
| Trousse d'hygiène (petit panier en plastique pour que l'enfant puisse transporter ses produits.) |
| 2 sacs à ordures pour les campings   |

**Liste additionnelle pour les EXPLORATEURS/TRICES (13 ANS) :**

Pour les jeunes qui font partie du groupe des Explos, il est nécessaire d'ajouter ou de spécifier certains éléments mentionnés précédemment. Les groupes d'Explos font une randonnée pédestre sur la piste des Appalaches d'une durée de 4 jours. Sans pour autant être équipé comme nos pionniers qui font de longues randonnées sur cette même piste, il est tout de même important de posséder du matériel qui fera en sorte que leur camping sera des plus agréables.

**Assurez-vous que votre enfant possède ce matériel plus spécifique :**

|  |   |
|--|---|
|  | Paire de bottes de randonnée pédestre (bien casser ses bottes avant le camp)  |
|  | 1 serviette de voyage synthétique de type <i>chamois</i>  |
|  | 1 pantalon long (pantalon de survêtements sportifs)   |
|  | 1 chandail chaud (idéalement de type polar. À proscrire: chandail en coton style «cagoule»)   |
|  | 2 paires de bas de marche (en vente dans les magasins de sport et plein air)  |
|  | 1 coupe-vent imperméable  |
|  | 1 tasse, un bol et une cuillère (ustensile) de type plein-air en plastique  |
|  | 2 gourdes de type <i>Nalgene</i> bien identifiées (pour le bien-être de l'enfant, nous recommandons fortement que ce dernier puisse traîner deux litres d'eau.                  |
|  | 1 sac à dos à armature interne ou externe (55 à 75 litres), avec ceinture abdominale et bretelles coussinées.   |
|  | Protège sac à dos imperméable (Coverpack)   |
|  | 1 matelas de sol (type « foam » ou gonflable)   |
|  | 1 sac de couchage (Il est important que le sac de couchage entre à l'intérieur du sac à dos et qu'il n'occupe pas plus du tiers du volume de ce sac.)                           |
|  | Tuque et gants (Pas toujours chaud les sommets !!)  |
|  | Pour les filles, prévoir tampons et serviettes sanitaires en quantité suffisante, car les menstruations peuvent être déclenchées plus tôt que prévu suite à un effort physique. |

## Suggestions pour les Pionniers(ères) (14 à 17 ans):

### 1. Matériel indispensable pour la randonnée sur la piste des Appalaches :

Les items qui vous sont suggérés ci-dessous sont essentiels pour le séjour en piste de votre jeune. Vous devez considérer la même liste que pour les campeurs pour les items nécessaires sur le camp. Des détails plus précis sont notés après la liste.

|  |  |
|--|--|
|  | Une paire de bottes de randonnée pédestre *  |
|  | Imperméabilisant pour bottes   |
|  | Un sac à dos à armature interne **   |
|  | Protège sac à dos imperméabilisant (Coverpack)<br><u>ATTENTION</u> : Vérifiez avec le vendeur, parfois il est inclus au sac à dos.   |
|  | Un matelas de sol ***  |
|  | Un sac de couchage ****  |
|  | Sac de compression pour le sac de couchage   |
|  | Sacs de plastique :<br>De type « <i>Zip-Lock</i> », le plus solide possible. Une dizaine de sacs 4 litres et 5 sacs plus petits pour mettre les produits d'hygiène   |
|  | Sacs à ordures (4)   |
|  | Une paire de sandales légères :<br><u>Propositions</u> : <i>Crocs</i> ou sandales allant à l'eau. Le cuir est à proscrire !  |
|  | Une serviette synthétique de voyage  |
|  | Deux pantalons courts :<br><u>Conseils</u> : Trouvez un short respirant, pouvant évacuer la transpiration et qui sèche rapidement. Cela diminuera le risque d'irritations dues à l'humidité et la sueur du corps. Un short de course est une bonne suggestion. |
|  | Un pantalon long :<br><u>Proposition</u> : Évitez le coton, ce matériel prend l'eau, il ne sèche pas rapidement, il est lourd et prend beaucoup de place dans le sac. Nous vous suggérons un survêtement de sport en tissu synthétique.                        |
|  | Un chandail chaud de type laine polaire ( <i>polar</i> )   |
|  | Trois sous-vêtements   |

|  |   |
|--|---|
|  | Deux paires de bas de marche *****  |
|  | Trois chandails à manches courtes :<br><u>Propositions</u> : t-shirts ou chandails en polyester, ce dernier évacuera l'humidité et sèche plus rapidement. Évaluez bien les besoins à long terme !   |
|  | Un imperméable coupe-vent de qualité  |
|  | Un maillot de bain  |
|  | Un chapeau ou foulard   |
|  | Une tasse, un bol et une cuillère (ustensile) de type plein-air en plastique :<br><u>Proposition</u> : L'ensemble gamelle n'est pas requis, vous pouvez utiliser un plat de plastique style « <i>Tupperware</i> » pouvant contenir au maximum 2 tasses de pâtes alimentaires.<br><u>Note</u> : la fourchette en métal est déconseillée car elle pourrait trouer le sac à dos ou briser autres choses. |
|  | Deux gourdes :<br><u>Proposition</u> : « <i>Nalgene</i> » ou le style <i>Platypus</i> . Pour le bien-être du jeune, celui-ci doit pouvoir en tout temps transporter au MINIMUM 2 LITRES d'eau.  |
|  | Sifflet de bonne qualité (type <i>Fox 40</i> )  |
|  | Une brosse à dents et pâte dentifrice (format voyage)   |
|  | Lotion anti-moustique<br><u>Proposition</u> : <i>Watkins</i> en crème (pas d'aérosol)   |
|  | Produit pour le traitement de l'eau au ClO <sub>2</sub> (Marque <i>Pristine</i> ou <i>Aquamira</i> fortement proposées)   |
|  | Lampe de poche ou frontale:<br>N'oubliez pas des batteries de rechange  |
|  | Lingettes humides de type « <i>WetOnes</i> »  |
|  | Crème solaire (FPS 30 minimum)  |
|  | Tuque et gants  |
|  | 2 ou 3 courroies élastiques (type <i>Bungee Cord</i> )  |

### **\*Une paire de bottes de randonnée pédestre :**

Trucs et conseils : lors de l'achat d'une botte de randonnée de longue durée avec charge sur le dos, il est préférable de choisir une botte haute pour protéger le haut du pied et offrir une meilleure stabilité à la cheville lors de la marche. Une botte en cuir offre la robustesse à l'extérieur de la botte et le confort à l'intérieur. Le cuir est un matériau souple, résistant, respirant et relativement imperméable. Il est possible d'acheter des bottes en cuir synthétique. C'est moins dispendieux et vous y retrouverez certaines caractéristiques de la botte de cuir. ATTENTION : Votre jeune devra "casser" ses bottes avant son arrivée au camp et ainsi les mouler à ses pieds, pour éviter les ampoules.

### **\*\*Un sac à dos à armature interne :**

Trucs et conseils : Le sac à dos est la pièce d'équipement la plus importante, il en va du confort de votre jeune en montagne. N'oubliez pas, en piste le sac de votre jeune est sa maison. Il doit comporter une ceinture de taille et des bretelles rembourrées et ajustables, ainsi qu'un dos rembourré. Le sac de randonnée doit être de 55-75 litres selon le poids de votre jeune. Avec moins de 55 litres, le sac ne sera pas utilisable pour les besoins de la randonnée. Lors de l'achat, vérifier la résistance aux intempéries (degré d'étanchéité), l'accès rapide aux compartiments et surtout le confort de votre jeune. Demandez au vendeur de vous aider pour le choix et l'ajustement.

### **\*\*\*Un matelas de sol :**

Trucs et conseils : Vous aurez le choix entre deux types de matelas, le matelas de mousse ou le matelas autogonflant. Le matelas autogonflant est très apprécié pour ses caractéristiques telles que : compressible, imperméable, durable, isolant et offre un confort supérieur au matelas de mousse. Ils se vendent en moyenne entre 80 \$ et 100 \$. Le matelas de mousse est moins cher, ultra léger, facile à transporter et ne garde pas l'humidité. L'importance est de bien évaluer les besoins à long terme avant d'investir pour un matelas autogonflant.

### **\*\*\*\*Un sac de couchage :**

Trucs et conseils: Vous retrouverez deux types d'isolants pour sac de couchage : la fibre synthétique ou le duvet. La fibre synthétique est moins dispendieuse et moins difficile à entretenir. Nous vous suggérons un sac qui isole à -7 degrés Celsius. Le duvet est un meilleur isolant et il est plus compact. Cependant, il est plus difficile à entretenir et il perd sa capacité d'isolation lorsqu'il est humide et mouillé. Il est important de considérer que le sac de couchage ne doit pas occuper plus du tiers du volume du sac à dos.

### **\*\*\*\*\*Deux paires de bas de marche :**

Trucs et conseils: Les bas de marche fabriqués en laine de mérinos et de fibres synthétiques sont parfaits pour la randonnée. Ils évacuent l'humidité et offrent les avantages d'un système bi-couche (bas de polypropylène + bas régulier) sans avoir la sensation de volume et les frottements associés à des chaussettes indépendantes.

## **2. Matériel facultatif pour la randonnée sur la piste des Appalaches :**

- Un couteau de poche;
- Une paire de guêtres (elles protègent les chevilles et imperméabilisent le bas des jambes);
- Lacets de rechange pour les bottes de marche;
- Papier, livres, crayons;
- Attache pour lunettes, appareil photo...

**ATTENTION : Pour les pionniers et les pionnières "sénior(e)s" (17 jours de randonnée), il faudra prévoir des vêtements de rechange qui leur seront apportés lors du ravitaillement de mi-parcours.**



**BON SÉJOUR PARMI NOUS ! À BIENTÔT !**