

LISTE VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS - 2014

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) ATTENTION : 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 : 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 : <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 : <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 : <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 : <u>Propositions</u> : t-shirts ou chandails en polyester, ce dernier évacuera l'humidité et séchera 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 et un bol en plastique : <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.
	Une cuillère : <u>Proposition</u> : Vous pouvez utiliser une cuillère de la maison, la fourchette en métal est déconseillée car elle pourrait trouer le sac à dos ou briser autres choses.
	Deux gourdes : <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 <u>Proposition</u> : <i>Watkins</i> en crème (pas d'aérosol)
	Produit pour le traitement de l'eau au ClO2 (Marque <i>Pristine</i> fortement proposée)
	Lampe de poche ou frontale: 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 Bungee Cord)

***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 !