

Liste de vérification et conseils pour la corvée

Les organisateurs se réservent de droit de refuser toute participante ou tout participant qui ne serait pas suffisamment préparé.e, qui n'aurait pas le matériel requis ni les rations de nourriture ou d'eau suffisantes pour les deux jours (ou d'avoir prévu ce qu'il fallait pour faire fondre la neige et traiter l'eau sur place).

Conseils de Rando Québec au sujet de l'habillement

Utilisez le système multicouche, qui permet de moduler votre tenue en fonction des conditions ambiantes et de votre confort personnel. La première couche, qui touche la peau, en tissu synthétique ou en laine (proscrire le coton qui conserve l'humidité et sèche très lentement), a pour objectif d'évacuer la transpiration. La deuxième couche, en laine polaire par exemple, joue le rôle d'un isolant thermique. La troisième couche, protectrice, légère, résistante, qui laisse passer la transpiration, et avec capuchon, protège des intempéries.

Conseils de MEC au sujet du traitement de l'eau

La neige fondue et tous les cours d'eau, incluant ceux à haut débit alimentés par les glaciers, peuvent être contaminés par les oiseaux, les animaux ou les humains. Faire bouillir l'eau détruit tous les agents pathogènes. Le temps recommandé varie de 3 à 10 minutes. Le temps doit être prolongé en altitude. Toutefois, cette méthode de traitement demande une gamelle assez grande, du temps et beaucoup de combustible.

Pour savoir comment traiter l'eau de manière sécuritaire au moyen de filtres, de produits chimiques ou d'une combinaison des deux méthodes : <https://www.mec.ca/fr/explore/backcountry-water-treatment> (en français)

Outils de la corvée



Ces outils seront fournis. Les participantes et les participants doivent prévoir la place dans leur sac de randonnée pour transporter un de ces outils.

Une paire de gants de protection sera distribuée à chaque personne. Les participantes et les participants doivent prévoir une paire de mitaines chaudes, en plus d'une paire de rechange. Les gants de protection

servent à travailler de manière sécuritaire, mais ils ne protègent pas contre le froid.

Liste de vérification

Chaussures	
<input type="checkbox"/> Guêtres	Recommandé
<input type="checkbox"/> Bottes d'hiver imperméables : adéquates pour la marche et la randonnée avec raquettes	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Chaussons ou sandales : pour porter à l'intérieur du refuge	Recommandé
Vêtements pour les deux jours et couches supplémentaires	
<input type="checkbox"/> Bas de laine	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sous-vêtements	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Vêtements à manche longue	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Pantalons longs	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Chandail de laine ou laine polaire	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Tuque et foulard	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Mitaines chaudes et imperméables (si possible) : deux paires	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Manteau chaud : idéalement de duvet ou de matières synthétiques compressibles	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Vêtements imperméables (manteau et pantalon)	Obligatoire
Vêtements de rechange et d'intérieur (en attendant que vos vêtements de la journée sèchent)	
<input type="checkbox"/> Bas chauds	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Vêtement à manche longue	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Chandail de laine ou laine polaire	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Pantalon long	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sac étanche pour les vêtements mouillés	Recommandé
<input type="checkbox"/> Corde à linge (pour faire sécher les vêtements de la journée)	Recommandé
Matériel de survie et pour la sortie en sentier	
<input type="checkbox"/> Couverture de survie	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Allumettes ou briquet	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Couteau de poche	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Lampe frontale et piles de rechange	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sifflet	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sac étanche d'un litre ou plus : pour ramasser les déchets en chemin	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sac de longue randonnée + Couverture imperméable et doublure étanche	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Petit sac à dos : pour transporter les vêtements chauds et de rechange, une collation, une bouteille d'eau, un petit sac pour les déchets et le matériel de survie listé ici	Recommandé
<input type="checkbox"/> Raquettes	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Bâtons de marche	Optionnel
Hygiène, confort, protection et premiers soins	
<input type="checkbox"/> Boules Quiès : si vous avez le sommeil léger	Optionnel
<input type="checkbox"/> Crème solaire : protection UVB et UVA (protection 30 minimum)	Recommandé
<input type="checkbox"/> Lunettes de soleil avec cordon de sécurité : protection UVB et UVA	Recommandé
<input type="checkbox"/> Trousse de toilette et savon biodégradable ou biologique : utiliser de petits contenants	Recommandé

<input type="checkbox"/>	Serviette	Recommandé
<input type="checkbox"/>	Papier hygiénique et produits d'hygiène féminine au besoin	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Truelle et sac étanche : pour gérer adéquatement vos déchets humains	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Mini-trousse de premiers soins : pour votre usage personnel seulement	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Médicaments personnels contre les allergies et autres	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Carte d'assurance-santé	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Lunettes ou verres de contact supplémentaires et solution nettoyante	Obligatoire
Alimentation, cuisine et camping		
<input type="checkbox"/>	Nourriture en quantité suffisante : réduire la charge en se débarrassant des emballages inutiles et en prévoyant des aliments secs, déshydratés ou lyophilisés dont le temps de cuisson sera minimal pour limiter l'utilisation de carburant <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vendredi : souper et/ou collation <input type="checkbox"/> Samedi : petit déjeuner, collations (2), lunch et souper <input type="checkbox"/> Dimanche : petit déjeuner, collations (2), lunch 	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Sac ou contenant étanche pour rapporter vos matières résiduelles	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Tasse, assiette ou bol, ustensiles	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Bouteilles rigides pour l'eau potable : contenant au moins deux litres d'eau	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Système de filtration et de stérilisation de l'eau OU grande gamelle et suffisamment de carburant pour faire bouillir l'eau sur un réchaud	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Réchaud pour la cuisson, carburant, allumettes,	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Gamelle antiadhésive, légère et compacte, et ustensiles de cuisine	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Savon, éponge ou brosse à récurer, linge à vaisselle	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Baril ou sac résistant aux animaux (et corde pour accrocher votre sac dans le refuge)	Recommandé
<input type="checkbox"/>	Sac de couchage (trois-saisons - en refuge chauffé, un sac avec une cote de température allant jusqu'à -10 est suffisant)	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Matelas de sol et oreiller compact	Obligatoire
<input type="checkbox"/>	Mini-lanterne à bougie	Optionnel
Formation et autres		
<input type="checkbox"/>	Coussin ou siège de camp	Recommandé
<input type="checkbox"/>	Appareil-photo	Optionnel
<input type="checkbox"/>	Téléphone cellulaire chargé	Optionnel
<input type="checkbox"/>	Cahier, tablette rigide, crayon pour prendre des notes	Recommandé
<input type="checkbox"/>	Assurances	Optionnel