



De ville  
en forêt

FIDÈLES À LA NATURE

## Liste de matériel pour les cours Sans trace en canot-camping

---

<b>Chaussures</b>	
<input type="checkbox"/> Guêtres	Optionnel
<input type="checkbox"/> Chaussons ou sandales : pour réduire l'impact sur le site de camping	Optionnel
<input type="checkbox"/> Sandales ou souliers d'eau : seront inévitablement mouillés	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Bottes ou chaussures : comme rechange pour le soir	Obligatoire
<b>Vêtements</b>	
<input type="checkbox"/> Chaussettes (laine ou matière synthétique)	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Chemise ou vêtement à manche longue	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Chandail ou vêtement à manche courte : selon la saison	Optionnel
<input type="checkbox"/> Chandail chaud, laine polaire ou manteau isolant (pas de coton)	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Chapeau ou casquette avec attaches	Recommandé
<input type="checkbox"/> Pantalon (polyester ou nylon)	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Vêtements imperméables (manteau et pantalon)	Obligatoire
<b>Vêtements de rechange et couche supplémentaire</b>	
<input type="checkbox"/> Sous-vêtements	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Bas chauds	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Pantalon long	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Chandail ou manteau isolant (pas de coton)	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Tuque, foulard, gants ou mitaines	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sac étanche pour les vêtements mouillés	Obligatoire
<b>Sortie sur l'eau</b>	
<input type="checkbox"/> Couverture de survie	Optionnel
<input type="checkbox"/> Allumettes ou briquet	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Couteau de poche	Recommandé
<input type="checkbox"/> Lampe frontale et piles de rechange	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sifflet	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sac étanche	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Bâtons de marche	Optionnel
<input type="checkbox"/> Sac étanche et refermable d'un litre ou plus	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Baril de canot	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Veste de flottaison individuelle	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Genouillères	Optionnel

<b>Hygiène, confort, protection et premiers soins</b>	
<input type="checkbox"/> Boules Quiès : si vous avez le sommeil léger	Optionnel
<input type="checkbox"/> Moustiquaire de tête	Optionnel
<input type="checkbox"/> Répulsif : recommandé en saison   Obligatoire en mai et juin	Recommandé
<input type="checkbox"/> Crème solaire	Recommandé
<input type="checkbox"/> Lunettes de soleil avec cordon de sécurité	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	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Truelle et sac étanche (au besoin, une truelle de jardinage en métal fera l'affaire) : 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
<b>Alimentation, cuisine et camping</b>	
<input type="checkbox"/> Nourriture en quantité suffisante Jour 1 : petit déjeuner, collations (2), lunch, souper Jour 2 : 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 ou sacs pour l'eau potable : contenant au moins un litre d'eau	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Système de traitement de l'eau : option de mise en commun via la plateforme collaborative	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Réchaud pour la cuisson, carburant, allumettes, ustensiles de cuisine : à ajuster selon vos menus   Option de mise en commun via la plateforme collaborative	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Savon, éponge, linge à vaisselle, tamis	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Baril ou sac résistant aux animaux : prévoir une corde d'au moins 15 mètres et un mousqueton pour accrocher le sac   Option de mise en commun via la plateforme collaborative	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Sac de couchage (trois-saisons)	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Matelas de sol et oreiller compact	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Tente ou hamac : obligatoire pour les séjours en camping   Tente : option de mise en commun	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Mini-lanterne à bougie	Optionnel
<b>Formation</b>	
<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"/> Plan et matériel pour animer vos ateliers Sans trace : vous référer à votre plan	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Assurances	Optionnel