



Liste de vérification pour les cours Sans trace avec ou sans séjour en camping ou en refuge

Chaussures	
<input type="checkbox"/> Guêtres	Recommandé
<input type="checkbox"/> Chaussons ou sandales : pour réduire l'impact sur le site de camping ou dans le refuge	Recommandé
<input type="checkbox"/> Sandales ou souliers d'eau : selon vos besoins pour traverser les cours d'eau profonds	Optionnel
<input type="checkbox"/> Bottes ou chaussures fermées : pour la marche	Obligatoire
Vêtements	
<input type="checkbox"/> Chaussettes (laine ou matière synthétique)	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Chandail 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 long (polyester ou nylon)	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Vêtements imperméables (manteau et pantalon)	Obligatoire
Vêtements de rechange et couche supplémentaire	
<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	Recommandé
Sortie en sentier	
<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 de courte ou de longue randonnée + Couverture imperméable et doublure étanche	Obligatoire
<input type="checkbox"/> Bâtons de marche	Optionnel
<input type="checkbox"/> Sac étanche d'un litre ou plus : pour rapporter les déchets	Obligatoire
Hygiène, confort, protection et premiers soins	
<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 (une truelle de jardinage en métal pourra faire 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
Alimentation, cuisine et camping		
<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 deux litres 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 votre 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
Formation et plus		
<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