



Ajuster sa liste d'essentiels à sa sortie en plein air

LISTE DE VÉRIFICATION DU MATÉRIEL		Quantité par personne	Quantité par groupe
1. ORIENTATION & COMMUNICATION			
Carte topographique rangée dans un étui transparent ou téléchargée à l'avance			
Description du sentier			
Montre			
Sifflet			
Boussole et application mobile ou récepteur GPS			
Téléphone cellulaire ou appareil de communication par satellite			
Chargeur portatif ou piles de rechange			
Permis requis			
2. ALIMENTATION			
Nourriture pour les besoins de la sortie			
Ration énergétique d'urgence			
Pellicules, contenants et/ou sacs réutilisables pour réemballer et transporter les aliments			
Sacs et/ou contenants étanches et réutilisables pour trier et rapporter les déchets			
3. HYDRATATION			
Eau : minimum de 4 l/jour			
Gourde réutilisable ou sac d'hydratation			
Système de purification de l'eau			
4. PROTECTION DU SOLEIL ET DES INSECTES			
Écran solaire minéral			
Lunettes de soleil avec cordon de sécurité			
Casquette ou chapeau			
Répulsif à insectes			
Chandail et pantalon longs de couleur claire			
Moustiquaire de tête			

LISTE DE VÉRIFICATION DU MATÉRIEL (suite)		Quantité par personne	Quantité par groupe
5. ISOLATION DE LA PLUIE ET DU FROID			
Veste imperméable (pluie, neige, vent)			
Veste isolante (froid)			
Vêtements de rechange			
Tuque et gants			
Doublure étanche à l'intérieur du sac à dos			
6. ÉCLAIRAGE			
Lampe frontale ou lampe de poche (lumière LED rouge recommandée)			
Chargeur portable ou piles de rechange			
7. PREMIERS SOINS			
Trousse de premiers soins adaptée à l'activité (produits de base : gants de protection, couvre-visage, désinfectant pour les plaies, bandages, pansements pour ampoules et analgésiques sans ordonnance)			
Extracteur de tiques			
Médicaments personnels			
8. RÉPARATION			
Couteau de poche ou outil polyvalent (couteau, ciseaux, pinces)			
Trousse de réparation d'urgence (ruban adhésif entoilé, fil métallique, aiguille et fil à coudre, etc.)			
Cordelette de 15 m			
9. ABRI D'URGENCE			
Couverture de secours			
Bâche ou abri bivouac			
10. FEU			
Allumettes imperméables, briquet ou pierre à feu			
Allume-feu			
Cendrier portable ou autre contenant résistant au feu pour rapporter les articles de fumeur			
Étui protecteur pour cigarette électronique			

LISTE DE VÉRIFICATION DU MATÉRIEL (suite)		Quantité par personne	Quantité par groupe
11. HYGIÈNE			
Pour éliminer ses excréments dans des trous sanitaires : truelle légère			
Pour rapporter ses excréments : sacs jetables (disponibles dans les magasins de plein air) ou système d'emballage fait maison			
Papier de toilette ou bidet portable et bouteille d'eau réutilisable			
Lingette réutilisable (urine)			
Sac ou contenant étanche pour rapporter le papier de toilette et les produits hygiéniques utilisés			
Coupe ou autres produits d'hygiène menstruelle écologiques			
Savon et désinfectant biodégradables pour les mains (bien vérifier les écoétiquettes)			
Serviette réutilisable pour les mains			
Agglomérant écologique pour enrayer l'odeur des excréments (au besoin)			
12. RANDONNÉE À MOINDRE IMPACT			
Bottes de randonnée ou chaussures de marche avec semelles antidérapantes			
Guêtres			
Mini crampons, crampons ou raquettes en hiver et au printemps			
Bâtons de randonnée munis de protège-pointes			
Brosse à poils rigides pour enlever la boue, les graines et les débris d'espèces végétales envahissantes des chaussures, des vêtements et du matériel			
Laisse, harnais, licou selon les règles locales d'encadrement des chiens			

LISTE DE VÉRIFICATION DU MATÉRIEL (suite)	Quantité par personne	Quantité par groupe
13. PIQUE-NIQUE OU CAMPING À MOINDRE IMPACT		
Deux sangles de protection d'au moins 5 cm pour suspendre un hamac		
Chaussures légères ou chaussons de camp		
Chaise de camping ou siège de camp		
Réchaud portable, combustible et trousse de réparation		
Vaisselles, ustensiles, nappes, serviettes et linges réutilisables		
Récipient pour laver (vaisselle, lessive, hygiène corporelle)		
Récipient pour transvider les eaux grises		
Savon à vaisselle ou savon multiusage biodégradable (bien vérifier les écoétiquettes)		
Éponge ou petite brosse à récurer		
Tamis pour récupérer les miettes de nourriture		
Sacs et/ou contenants étanches et réutilisables pour trier et rapporter séparément les matières pour le compostage, la récupération, la poubelle ou l'écocentre		
Baril portable ou sac anti-ours avec une corde d'au moins 15 m et un mousqueton		
Bidon ou seau pliable pouvant contenir suffisamment d'eau pour éteindre un feu de camp ou un début d'incendie en cas d'urgence		
Bois acheté localement, dans un rayon de 80 km, (si autorisé comme solution de rechange : bûches écologiques ou bois de chauffage traité à la chaleur)		
Plaque à feu ou foyer portable et couverture anti-feu (feux de camp en zone non aménagée)		
Outil pour pelleter les cendres froides du foyer portable ou du barbecue et contenant à l'épreuve du feu pour les transporter		

LISTE DE VÉRIFICATION DES INFORMATIONS	Vérif
Carte officielle et conditions des sentiers à jour	
Réglementation (taille maximale des groupes, chien, baignade, camping, hors sentier, déchets, feux à ciel ouvert, bois pour les feux de camp, drones récréatifs, etc.)	
Danger d'incendie, restriction de feu en vigueur et feux de forêt actifs	
Frais et permis requis	
Restrictions d'accès et fermetures saisonnières	
Conditions actuelles et prévisions météorologiques	
Règles et précautions pour protéger l'eau, la flore et la faune locales	
Règles et précautions contre les espèces exotiques envahissantes	
Informations d'urgence pour alerter les secours	
Couverture du réseau cellulaire (La vitesse et la force du signal ne sont pas toujours fiables. Elles peuvent varier en fonction de la topographie, des conditions ambiantes et d'autres facteurs. Seul un récepteur GPS ou un appareil de communication par satellite fonctionnera en l'absence de signal cellulaire. Avoir un plan de communication de rechange si on se trouve loin des secours.)	