

Liste de vérification du matériel	
Chaussures	
☐ Bottes ou chaussures fermées	Obligatoire
☐ Guêtres	Recommandé
Vêtements	
☐ Chandail ou vêtement à manche longue	Obligatoire Couleur claire recommandée pour protéger des insectes
☐ Chandail ou vêtement à manche courte	Optionnel selon la saison
☐ Chandail chaud, laine polaire ou manteau isolant	Obligatoire
☐ Chapeau ou casquette avec attaches	Recommandé
☐ Pantalon long (polyester ou nylon)	Obligatoire Couleur claire recommandée pour protéger des insectes
☐ Vêtements imperméables (manteau et pantalon)	Obligatoire
Vêtements de rechange et couche supplémentaire	
☐ Bas chauds	Obligatoire
☐ Pantalon long	Obligatoire
☐ Chandail ou manteau isolant	Obligatoire
☐ Tuque, foulard, gants ou mitaines	Obligatoire Recommandé selon la saison
Sortie en sentier	
☐ Sac à dos + Couverture imperméable et/ou doublure étanche	Obligatoire
☐ Couverture de secours	Optionnel
☐ Allumettes ou briquet	Obligatoire
☐ Couteau de poche	Recommandé
☐ Lampe frontale et chargeur portatif ou piles supplémentaires	Obligatoire Lumière LED rouge recommandée
☐ Sifflet	Obligatoire
☐ Bâtons de marche avec protège-pointes	Optionnel
☐ Sac ou contenant étanche d'un litre ou plus	Obligatoire Rapporter les déchets abandonnés
☐ Brosse à poils rigides	Obligatoire Enlever la boue et les débris végétaux des bottes ou des chaussures
Hygiène, protection et premiers soins	

☐ Moustiquaire de tête	Recommandé en saison Recommandé en mai et juin
☐ Répulsif à insectes	Recommandé en saison Obligatoire en mai et juin
☐ Écran solaire minéral	Recommandé
☐ Lunettes de soleil avec cordon de sécurité	Recommandé
☐ Savon et désinfectant biodégradables pour les mains	Recommandé Utiliser préférentiellement de petits contenants
☐ Bandana ou serviette réutilisable pour les mains	Recommandé
☐ Papier de toilette, papier de toilette naturel ou bidet portable et lingette réutilisable (urine)	Obligatoire Coupe ou produits d'hygiène menstruelle écologiques au besoin
☐ Truelle et sac ou contenant étanche pour rapporter le papier de toilette et les produits hygiéniques utilisés	Obligatoire Truelle pour le trou sanitaire - Une truelle de jardinage peut faire l'affaire
☐ Mini-trousse de premiers soins et extracteur de tiques	Obligatoire Pour votre usage personnel seulement
☐ Médicaments personnels contre les allergies et autres	Obligatoire
☐ Carte d'assurance-santé	Obligatoire
☐ Lunettes ou verres de contact supplémentaires et solution nettoyante	Obligatoire
Alimentation et hydratation	
☐ Nourriture en quantité suffisante	Collations (4) et lunch (2)
☐ Pellicules, contenants et/ou sacs réutilisables	Obligatoire Pour emballer les aliments et trier les matières résiduelles
☐ Tasse, assiette ou bol, ustensiles	Obligatoire À ajuster selon votre menu
☐ Gourde ou sac d'hydratation	Obligatoire Contenant au moins 2 litres d'eau/jour
Cours	
☐ Carte officielle du territoire	Obligatoire
☐ Tapis de sol ou siège de camp	Recommandé
☐ Téléphone cellulaire chargé ou appareil-photo	Optionnel
☐ Cahier, tablette rigide, crayon	Recommandé
☐ Assurances	Recommandé