

Matériel et équipements

Marches de 2 et 3 jours

Nous proposons une liste non-exhaustive du matériel et de l'équipement qui devrait répondre à vos besoins principaux pendant votre aventure, mais nous vous invitons à personnaliser votre équipement en fonction de vos propres besoins. N'oubliez pas d'adapter votre équipement en fonction de la météo lors de l'événement.

Vêtements pour les marches

- Privilégier des vêtements longs (pantalons et chandail à manches longues) en polyester extensible (ou autre tissu synthétique) et légèrement imperméable, mais des vêtements de sport traditionnels (jogging, short, chandail en coton) seront aussi adaptés pour le niveau de difficulté des randonnées
- Bottes de randonnée deux œillets maximum ou souliers de sport
- Casquette ou bandeau

Optionnel

- Bâtons de marche

Dans votre petit sac à dos (à porter pendant les marches)

- Gourde d'eau de 1 litre
- Comprimés de purification d'eau
- Téléphone cellulaire (avec le numéro de l'accueil du Sentier des Caps enregistré : 418-823-1117 et celui de l'organisateur de l'événement : 581-989-3519)
- Veste imperméable (pour vous réchauffer et vous protéger de la pluie)
- Collations
- Lampe frontale
- Trousse de premier soin
- Lunette de soleil
- Anti-moustique
- Crème solaire
- Carte d'assurance maladie (Afin que les autorités soient en mesure de vous identifier s'il y a un problème)
- Un paquet de mouchoirs
- Effets personnels (ex. : médicaments, serviettes hygiéniques, etc.)
- Un sifflet et une couverture thermique (fournis par OCEAN)

Dans votre grand sac à dos (transporté par l'équipe des Sentier des Caps)

- Matelas de sol
- Oreiller
- Sac de couchage
- Lampe frontale ou lampe de poche

- Piles pour la lampe
- Vêtements chauds pour les soirées (ex. : coton ouaté)
- Pyjama
- Vêtements de rechange (inclus des vêtements de rechange pour la marche et des vêtements de rechange pour les soirées)
- Trousse de salle de bain (ex. : brosse à dents et dentifrice)
- Effets personnels (ex. : médicaments)
- Couteau multifonction
- Cordelette
- Des collations

Optionnel

- Couvertures

Matériel et équipement Marche d'une journée

Vêtements pour la marche

- Privilégier des vêtements longs (pantalon et chandail à manches longues) en polyester extensible (ou autre tissu synthétique) et légèrement imperméable, mais des vêtements de sport traditionnels (jogging, short, chandail en coton) seront aussi adaptés pour le niveau de difficulté des randonnées
- Bottes de randonnée deux œillets maximum ou souliers de sport
- Casquette ou bandeau

Optionnel

- Bâtons de marche

Dans votre petit sac à dos

- Gourde d'eau de 1 litre
- Téléphone cellulaire
- Veste imperméable (pour vous réchauffer et vous protéger de la pluie)
- Collations
- Trousse de premier soin
- Lunette de soleil
- Anti-moustique
- Crème solaire
- Carte d'assurance maladie (Afin que les autorités soient en mesure de vous identifier s'il y a un problème)
- Un paquet de mouchoirs
- Effets personnels (ex. : médicaments, serviettes hygiéniques, etc.)