
LISTE DE MATÉRIELS SUGGÉRÉS

Matériel personnel :

1. Matériel indispensable pour la randonnée sur la piste des Appalaches :

■ Une paire de bottes de randonnée pédestre :

- Trucs et conseils : lors de l'achat d'une botte de randonnée de longue durée avec charge sur le dos, il est préférable de choisir une botte haute pour protéger le haut du pied et offrir une meilleure stabilité à la cheville lors de la marche. Une botte en cuir offre la robustesse à l'extérieur de la botte et le confort à l'intérieur, le cuir est un matériau souple, résistant, respirant et relativement imperméable. Il est possible d'acheter des bottes en cuir synthétique c'est moins coûteux et vous y retrouverez certaines caractéristiques de la botte de cuir. ATTENTION : Votre jeune devra *casser* ses bottes avant son arrivée au camp et ainsi les mouler à ses pieds.

■ Imperméabilisant pour bottes :

- Propositions : Snow-seal ou Nikwax pour les bottes avec membrane imperméabilisante [Gore-tex et membranes du même type].

■ Un sac à dos à armature interne :

- Trucs et conseils : Le sac à dos est la pièce d'équipement la plus importante, il en va du confort de votre jeune en montagne. N'oubliez pas, en piste le sac de votre jeune est sa maison. Il faut avoir une ceinture de taille et le dos rembourrés et ajustables. Le sac de randonnée doit être de 55-75 litres selon le poids de votre jeune. En bas de 55 litres, le sac ne sera pas utilisable. Lors de l'achat, vérifier la résistance aux intempéries (degré d'étanchéité), l'accès rapide aux compartiments et surtout le confort de votre jeune. Demandez au vendeur de vous aider pour l'ajustement du sac à dos.

■ Housse en nylon pour sac à dos (Coverpack)

- ATTENTION : Vérifier avec le vendeur, parfois il est vendu avec le sac à dos.

■ Un matelas de sol :

- Trucs et conseils : Vous aurez le choix entre deux types de matelas, le matelas de mousse (matelas bleu) ou le matelas autogonflant. Le matelas autogonflant est très apprécié pour ces caractéristiques telles que : compressible, imperméable, durable, isolant et offre un confort supérieur au matelas de mousse. Ils se vendent en moyenne entre 80 \$ 100 \$. Le matelas de mousse est moins cher, facile à transporter et ne garde pas l'humidité. L'importance est de bien évaluer les besoins à long terme avant d'investir pour un matelas autogonflant.

■ Un sac de couchage :

- Trucs et conseils : Vous retrouverez deux types d'isolants, la fibre synthétique ou le duvet. La fibre synthétique est moins dispendieuse et moins difficile à entretenir, nous vous suggérons un sac qui isole à -7 degrés. Le duvet est un meilleur isolant et il est plus compact. Cependant, il est difficile à entretenir et il perd de sa capacité d'isolation lorsqu'il est humide ou mouillé. Il est important de considérer que le sac de couchage ne doit pas occuper plus du tiers du sac à dos.

■ Sac de compression pour le sac de couchage :

- Pas obligatoire, mais pratique : parfois vendu avec le sac à dos.

■ Sacs de plastique :

- « Zip-Lock », le plus solide possible. Une dizaine de sacs 4 litres et 5 sacs plus petits pour mettre les produits d'hygiène.

■ Sacs à ordures (4)

■ Une paire de sandale légère :

- Propositions : Croc ou sandale allant à l'eau. Éviter le cuir, car utilisée aussi pour traverser les cours d'eau.

■ Un chamois :

- Celui-ci sert de serviette qui sèche rapidement. Vous pouvez trouver une autre alternative. À votre guise !

■ Deux paires de pantalons courts :

- Conseils : Trouver un short respirant, pouvant évacuer la transpiration et qui sèche rapidement. Cela diminuera le risque d'irritations dû à l'humidité et la sueur du corps. Un short de course

■ Un pantalon long :

- Proposition : Éviter le coton, ce matériau prend l'eau, il ne sèche pas rapidement, il est lourd et prend beaucoup de place dans le sac. Nous vous suggérons un survêtement de sport.

■ Un gilet chaud :

- Proposition : Idéalement un polar. À proscrire ; chandails chauds en coton style « kangourou »

■ Trois sous-vêtements

- Deux paires de bas de marche :
 - Trucs et conseil : Les bas de marche fabriqués en laine de mérinos et de fibres synthétiques sont parfaits pour la randonnée. Ils évacuent l'humidité et offrent les avantages d'un système bicouche (bas de polypropylène+bas régulier) sans avoir la sensation de volume et les frottements associés à des chaussettes indépendantes.
- Trois gilets à manches courtes :
 - Propositions : Le t-shirt ou un chandail en polyester qui évacuera l'humidité et séchera plus rapidement. Évaluer bien les besoins à long terme !
- Un imperméable-coupe-vent :
 - Un bon coupe-vent imperméable.
- Un maillot de bain
- Un chapeau ou foulard
- Une tasse et un bol en plastique
 - Proposition : L'ensemble gamelle n'est pas nécessaire, vous pouvez utiliser un plat de plastique style «Tupperware » pouvant contenir au maximum 2 tasses de pâtes.
- Une cuillère :
 - Proposition : L'ensemble d'ustensiles GSI à 2,10 \$ en vente chez MEC et au Atmosphère. Sinon, vous pouvez utiliser une cuillère de la maison, la fourchette en métal est déconseillée car elle pourrait trouer le sac à dos ou briser autre chose.
- Deux gourdes de type :
 - Proposition : « Nalgene » ou le style Platypus. Pour le bien-être du jeune, celui-ci doit transporter au MINIMUM 2 LITRES d'eau.
 -
- Sifflet de bonne qualité (fox 40 ou fox 44)
- Une brosse à dents et pâte dentifrice (format voyage)
- Huile à mouche :
 - Proposition : Watkins pas d'aérosol.
- Lampe de poche ou frontal :
 - N'Oubliez pas les batteries de rechange.
- Débarbouillettes de type « WetOnes » :
 - Ces débarbouillettes sont utilisées en remplacement du savon et de la débarbouillette.
- Tuque et gants :
 - Pour les soirées fraîches et pour les sommets qui ne sont pas toujours chauds.

- Élastiques avec crochets aux extrémités -2
- Moleskine « Dr Scholl's » :
 - Fortement suggérée pour les ampoules
- Si le jeune porte des lunettes, avoir une deuxième paire en cas de perte ou de bris.
- Pour les filles, prévoir tampons et serviettes sanitaires en quantité suffisante, car les menstruations peuvent être déclenchées plus tôt que prévu suite à un effort physique important.

2. Matériel facultatif :

- Un couteau
- Une paire de guêtres (elles protègent les chevilles et imperméabilisent le bas des jambes)
- Un appareil photo
- Lacets
- Jeu de cartes, « Aki »
- Papier, livres, crayons
- Chapeau-moustiquaire
- Ensemble de fil et aiguilles
- Attache pour lunettes
- Bas de nylon (protègent des ampoules)
- Corde du diamètre d'un lacet pour faire une corde à linge ou pour accrocher sa nourriture, d'une longueur de deux à quatre mètres

Pour les seniors, il faudra prévoir du linge de rechange qui leur sera apporté lors du ravitaillement.