



## 🌊 Liste de vérification 🌊 Matériel pour sorties de plus d'un jour

N'oubliez rien de rien pour votre prochaine expédition de plusieurs jours, qu'elle soit en planche à pagaie, en canot ou en kayak.

Rappel : Il y aura des portages ou des rapides? Vos sacs devront donc être étanches et faciles à porter.

### Équipement nautique

- Canot, kayak ou planche à pagaie adaptés à votre sortie
- Pagaie en bonne condition et adaptée à votre sortie (1 pagaie supplémentaire pour le groupe)
- VFI adapté à votre sortie (1 supplémentaire pour le groupe)
- Pompe ou écope pour canot et kayak
- Trousse de réparation
- Dispositifs de signalisation (sifflet nautique, fusées de repérage, miroir)
- Lampe de poche étanche
- Corde flottante de 15 m (sac à corde)
- Sacs étanches ou étuis étanches pour appareils électroniques
- Sacs adéquats pour le portage (le cas échéant)
- Chariot de portage
- Trousse de matériel de secours en eau vive (voir la liste de matériel obligatoire et suggéré)
- Casque d'eau vive
- Téléphone ou appareil de communication et dispositif de chargement (pile ou bloc de recharge)

### Articles de sécurité essentiels

- Trousse de premiers soins
- Couteau
- Allumettes résistantes aux intempéries et allume-feu
- Carte et carte marine dans un étui étanche
- GPS ou boussole
- Lampe frontale et piles (ou bloc de recharge)
- Crème solaire
- Bouteille d'eau
- Lunettes de soleil
- Itinéraires pour tous les membres du groupe
- Plan de sortie d'urgence (voir nos outils imprimables)

## Matériel de camping

- Tente
- Matelas de sol
- Sac de couchage
- Chaise de camping
- Trousse pour réparation
- Permis de camping ou droit d'accès
- Réchaud et combustible
- Matériel de cuisson
- Ustensiles, assiettes, tasses et bols
- Savon biodégradable
- Filtre à eau ou produit pour le traitement de l'eau
- Nourriture et contenants
- Cordelette
- Bois et allume-feu (si permis sur le site et sans interdiction de la SOPFEU)

## Vêtements

- Sandales fermées ou souliers
- Chaussettes
- Sous-vêtements
- Pantalons ou shorts à séchage rapide
- Couche de base
- Hauts à manches courtes
- Hauts légers à manches longues (vêtement solaire)
- Chapeau et tuque
- Pantalon et manteau de pluie
- Haut chaud à manches longues
- Pantalons chauds
- Gants ou mitaines
- Combinaison isothermique ou étanche
- Gants et bottillons en néoprène
- Maillots de bain

## Articles personnels et accessoires

- Articles d'hygiène corporelle (brosse à dents, peigne, déodorant, médicaments, etc.)
- Papier hygiénique ou le nécessaire selon les principes Sans trace
- Savon biodégradable
- Serviette légère à séchage rapide
- Antimoustiques ou vêtements antimoustiques
- Dispositifs de protection contre les ours et animaux sauvages
- Sacs pour les déchets
- Appareil photo et accessoires
- Livre