Fondation québécoise du cancer

Contact Amérique Voyage

Liste d'équipements proposés
Randonnée dans les Cinque Terres

L'équipement joue un rôle majeur dans ce genre d'expéditions. Prévoyez un petit sac sur vous dans lequel vous garderez l'essentiel à votre portée, tel un chandail, un imperméable, des sous-vêtements de rechange, de la crème solaire, de l'eau, quelques collations et votre appareil photo.

Équipements

- ☐ Bâtons de marche télescopiques
- ☐ 2 gourdes pour 1,5 à 2 litres au total
- ☐ Sac de compression (facultatif)
- ☐ Pochette étanche pour documents officiels
- ☐ Barres énergétiques et autres collations de votre choix
- ☐ Lunettes de soleil et une pochette protectrice pour le désert
- ☐ Trousse de toilette (dentifrice, brosse à dents, savon bio, crème hydratante pour le visage, soins des pieds, déodorant, etc.)
- ☐ Protecteur à lèvres et crème solaire
- ☐ Lingettes humides (facultatif)
- ☐ Désinfectant pour les mains (Purrell)
- ☐ Papier hygiénique et briquet
- ☐ Fil, aiguille et ficelle
- ☐ Ruban adhésif de type Duct Tape pour les réparations rapides
- ☐ Appareil photo et piles de rechange
- ☐ Adapteur et/ou transformateur pour appareils électriques
- ☐ Chargeur solaire
- ☐ Boules Quies (bouchons)
- ☐ Sac à dos de jour adapté à votre confort (15-25L) et housse protectrice pour le sac à dos
- ☐ Valise a roulette ou sac de voyage souple pour les effets personnels (le format n'a pas d'importance)

Fondation québécoise du cancer

Contact Amérique Voyage

Vêtements

- ☐ Sous-vêtements sport
- ☐ T-shirts légers respirant (manches longues et courtes)
- ☐ Chemises à manches longues respirantes
- ☐ Veste ou chandail chaud pour les soirées fraîches/ Veste de pluie
- ☐ Bas respirant
- ☐ **Bottes de marche imperméables déjà portées avec un bon support à la cheville** (utiliser minimum 2 sorties / 2 heures avant le départ)
- ☐ Shorts ou bermudas
- ☐ Pantalons à fermeture éclair convertibles et / ou pantalon lycra (style cycliste) selon votre confort
- ☐ Chapeau, casquette (protège du soleil)
- ☐ Chaussures ou sandales de rechange pour le soir
- ☐ Vêtements de rechange pour avant et après le trekking dont un maillot de bain
- ☐ Foulard ou « Buff »

Pas de coton!

Idéalement que des vêtements sport, des vêtements qui respirent

Pharmacie personnelle

Il revient à chacun de consulter son médecin et/ou une clinique santé voyage, mais voici quelques éléments que nous vous conseillons d'apporter avec vous :

- ☐ Vos médicaments personnels ainsi que vos prescriptions;
- ☐ Un antalgique contre la douleur (ex : voltaren);
- ☐ Un anti-inflammatoire (Advil);
- ☐ Un anti-diarrhéique (Imodium);
- ☐ Un antibiotique à large spectre
- ☐ **Un anti-vomitif (Gravol);**
- ☐ Des pansements de type « 2nd Skin » et, compresses, bandes adhésives;
- ☐ Du Polysporin;
- ☐ Sachets de désinfectants prêts à l'emploi et compresses stériles;
- ☐ Une pince à épiler;
- ☐ Bénadryl;
- ☐ Une crème antifriction (Body Glide);
- ☐ Un anti-moustique