

Liste d'équipements proposés

Défi des Îles-de-la-Madeleine

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, tels un chandail, un imperméable, des sous-vêtements de rechange, de la crème solaire, de l'eau, quelques collations et votre appareil photo. À noter que cette liste n'est pas exhaustive et est à adapter selon vos besoins.

Matériel

- Un sac à dos pour la randonnée, d'un volume de référence de 24 litres et d'un poids, lorsque vide, de 2 livres maximum;
- Un bagage souple (sac fourre-tout offert par la Fondation), destiné au transport du reste des effets personnels;
- Des bâtons de marche télescopiques, dûment identifiés et placés à l'intérieur du bagage de soute;
- Un sac d'hydratation (transportable dans le sac de randonnée et fortement suggéré) ou des bouteilles;
- Une pochette de ceinture (sac-banane) pour accéder facilement à l'argent et aux documents;
- Une lampe de poche ou frontale;
- Une cuillère, une fourchette et un couteau (canif);
- Un rouleau de papier hygiénique;
- 5 sacs hermétiques (ex. : Ziploc), pour transporter des aliments ou placer des déchets;
- Quelques rations de survie (barres à haute teneur énergétique, noix, barres tendres, fruits déshydratés, etc.);

Vêtements

- 2 jeux de sous-vêtements;
- 2 paires de bas de marche;
- 1 chandail molletonné (type tissu polaire);
- 1 gilet ou chemise à manches longues;

- 2 gilets à manches courtes (tissus techniques ou mérinos qui sèchent rapidement);
- Vêtements de nuit;
- 1 anorak (coupe-vent léger);
- 2 pantalons longs (transformables et/ou légers);
- 1 maillot de bain;
- 1 paire de gants;
- 1 poncho/imperméable (modèle pouvant recouvrir le sac à dos);
- 1 paire de sandales ou Crocs;
- 1 chapeau à large bord (pour une meilleure protection contre le soleil et la pluie);
- Verres fumés.

Pharmacie

- Trousse de toilette de base;
- Savon tout usage;
- Écran solaire (« crème »);
- Épingles à linge, épingles de sûreté;
- Pansements et petite paire de ciseaux;
- Crème anti-frottements pour les pieds;
- Fil et aiguille (pour drainage des ampoules);
- Alcool en sachets;
- Aspirine, Advil, Voltaren, Hypafix.