

## Liste d'équipements proposés

### Défi du Chemin des Sanctuaires

L'équipement joue un rôle majeur dans ce type 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.

## Équipements

### Matériel et vêtements

#### 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 fourni par la Fondation et destiné au transport du reste des effets personnels
- Des bâtons de marche télescopiques bien identifiés
- Un sac d'hydratation ou des bouteilles d'eau
- Une pochette de ceinture (sac-banane) pour accéder facilement à l'argent et aux documents
- Un appareil photo
- Une lampe de poche ou frontale
- Une cuillère, une fourchette et un couteau ou canif
- Quelques rations de survie (barres à haute teneur énergétique, noix, barres tendres, fruits déshydratés, jus...)
- Un rouleau de papier hygiénique
- 5 sacs hermétiques (ex. : Ziploc), pour transporter des aliments ou placer des déchets



#### Vêtements

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 pantalons longs<br>(transformables et/ou légers)                 | <input type="checkbox"/> 3 paires de bas de marche   |
| <input type="checkbox"/> 1 maillot de bain  | <input type="checkbox"/> 2 paires de bas d'intérieur   |
| <input type="checkbox"/> 1 paire de gants   | <input type="checkbox"/> 1 chandail molletonné<br>(type tissu polaire)                                       |
| <input type="checkbox"/> 1 poncho ou imperméable<br>(modèle pouvant recouvrir le sac à dos) | <input type="checkbox"/> 1 gilet ou chemise à manches longues;   |
| <input type="checkbox"/> 1 petite serviette et 1 débarbouillette                            | <input type="checkbox"/> 2 gilets à manches courtes<br>(tissus techniques ou mérinos qui sèchent rapidement) |
| <input type="checkbox"/> 1 paire de sandales ou Crocs                                       | <input type="checkbox"/> 1 anorak (coupe-vent léger)   |
| <input type="checkbox"/> 1 chapeau à large bord ou une casquette                            |  |

- 1 paire de verres fumés

## **Pharmacie**

- Trousse de toilette
- Papiers-mouchoirs
- Crème solaire
- Pincettes 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 sachet
- Aspirine, Advil, Voltaren, Hypafix
- Médicaments sous prescription

## **Équipements facultatifs**

- MP3 ou iPod pour écouter de la musique
- Journal de bord, livre, crayon
- Désinfectant pour les mains
- Sifflet (pour signaler sa présence en cas d'urgence)
- Chasse-moustiques
- Corde à linge avec épingles
- Chargeur de cellulaire ou tablette
- Écouteurs