



## LISTES D'ÉQUIPEMENT / EQUIPMENT LISTS (English lower down)

### Liste d'équipement de participant Randonnée d'un jour

Item	Quantité
Bottes de marche	1 paire
Manteau imperméable et coupe vent	1
Sous-vêtements de polypropylène	1
Pantalons en nylon (Quick-dry) ou shorts	1
Gilet en laine polaire	1
Bas chauds	1 paire
Bas mince en polypropylène	1 paire
Sac à dos	1
• Bouteille d'eau (1 L), crème solaire, répulsif à moustiques, lunettes de soleil, chapeau ou casquette, VOTRE MÉDICATION (si applicable)	

**Suggestion:** Amenez des bâtons de marche, un outil très intéressant pour la randonnée en montagne. (Si vous n'avez pas de bâtons de marche, des bâtons de ski font très bien l'affaire!)

### Liste d'équipement du participant Randonnée pédestre 2 jours et plus en camping (Été)

Des explications sur les équipements spécialisés suivent ici-bas.

	Quantité
• Paire de bottes de marche	1
• Sac à dos de randonnée de 70 à 90 litres	1
• Ensemble de sous-vêtements longs de polypropylène	1
• Sous-vêtements personnels	#jours
• Pantalons de nylon à séchage rapide	1 ou 2
• Paire de shorts	1 ou 2
• Chandail en laine polaire	1
• T-shirt ou camisole	2 ou plus
• Paires de bas chauds	#jours
• Paires de bas minces en polypropylène	#jours
• Ensemble de vêtements de pluie/coupe vent	1
• Trousse de toilette personnelle avec serviette séchage rapide (mince) / Crème solaire / Lunettes de soleil / Chapeau / Couteau de poche / Lampe frontale	
• 2 Bouteilles d'eau (1 L) ou un sac d'eau de 2L	
• Tente (1 / 2 personnes ou autre format), aussi légère que possible	
• Matelas de sol	
• Sac de couchage (0/-5 degrés C pour l'été) avec sac de compression	
• Paire de souliers légers pour campement (optionnel)	
• Paire de bâtons de marche	
• VOTRE MÉDICATION (si applicable)	

### INFORMATION / RESERVATION

Absolu ÉcoAventure (418) 566-5774 / C.P. 436, Matane, Qc, G4W 3N3  
web : [www.ecoaventure.com](http://www.ecoaventure.com) e-mail : [info@ecoaventure.com](mailto:info@ecoaventure.com)



## Liste d'équipement du participant Randonnée pédestre 2 jours et plus en refuge (Été & Automne)

Des explications sur les équipements spécialisés suivent ici-bas.

	Quantité
• Paire de bottes de marche	1
• Sac à dos de jour	1
• Ensemble de sous-vêtements longs de polypropylène	1
• Sous-vêtements personnels	#jours
• Pantalons de nylon à séchage rapide	1 ou 2
• Paire de shorts	1 ou 2
• Chandail en laine polaire	1
• T-shirt ou camisole	2 ou plus
• Paires de bas chauds	#jours
• Paires de bas minces en polypropylène	#jours
• Ensemble de vêtements de pluie/coupe vent	1
• Trousse de toilette personnelle avec serviette séchage rapide (mince) / Crème solaire / Lunettes de soleil / Chapeau / Couteau de poche / Lampe frontale	
• 2 Bouteilles d'eau (1 L) ou un sac d'eau de 2L	
• Sac de couchage	
• Paire de souliers légers	
• Paire de bâtons de marche	
• VOTRE MÉDICATION (si applicable)	

### **Paire de bottes de marche**

Une bonne paire de bottes de marche doit être : légère, confortable et bien ajustée. Elle doit par ailleurs offrir un bon soutien au niveau des chevilles, être faite d'un matériel respirant et être munie de semelles adhérant bien au sol. Nous vous conseillons de porter vos bottes quelques fois pour des randonnées d'une journée avant de venir faire un forfait avec nous. Ceci est pour vous assurer que vos bottes vous conviennent et qu'elles sont faites à vos pieds.

### **Sous-vêtements de polypropylène**

Les sous-vêtements de polypropylène éloignent la sueur de votre peau pour l'amener à une couche supérieure. C'est pourquoi ils sont longs. Tout dépendant de la période durant laquelle vous venez faire votre séjour, nous vous conseillons d'en apporter un ou deux ensembles.

### **Pantalons de nylon à séchage rapide**

Pantalons souvent convertibles à des shorts, faits de nylon, vendus dans les boutiques de sport et de plein air. Ces pantalons sont indispensables lors d'une randonnée pédestre de longue durée.

## **INFORMATION / RESERVATION**

Absolu ÉcoAventure (418) 566-5774 / C.P. 436, Matane, Qc, G4W 3N3  
web : [www.ecoaventure.com](http://www.ecoaventure.com) e-mail : [info@ecoaventure.com](mailto:info@ecoaventure.com)



### **Paire de short**

Nous conseillons que vos shorts soient aussi fait d'un matériel synthétique, semblable à celui des pantalons longs. Vous pouvez également amener des pantalons longs convertibles en short.

### **Polar**

Un chandail ou une veste de laine polaire est une couche indispensable pour vous garder au chaud.

### **T-shirt**

Nous vous conseillons d'éviter le coton le plus possible.

### **Paires de bas chauds**

Le coton est à éviter à tout prix. Les bas de laine synthétique combinés avec un bas mince de polypropylène sont la meilleure solution. Les bas de laine naturelle peuvent aussi faire l'affaire.

### **Vêtements de pluie**

La meilleure solution reste le gore-tex ou toute autre membrane qui respire. Par contre, son prix est élevé. Vous pouvez vous procurer un imperméable ample et confortable qui ne restreint pas la liberté de vos mouvements. Les pantalons imperméables sont aussi très appréciés le soir venu.

\*\*\*\*\*

## **Participant's Equipment List - Summer hikes with camping**

<u>Item</u>	<u>Quantity</u>
• Hiking boots	1 pair
• Gaitors (optional)	1 pair
• Hiking backpack (60 or 70 L capacity)	1
• Long polypropylene underwear	1 or 2
• Personal underwear	#days
• Quick-dry pants or shorts	2
• T-shirts or tank tops	#days
• Polar fleece sweater or jacket	1
• Outer socks	#days
• Thin polypropylene socks	2 pairs
• Raincoat & pants	1
• Swimsuit	
• Tent (1 for 2 people), as light as possible	

### **INFORMATION / RESERVATION**

Absolu ÉcoAventure (418) 566-5774 / C.P. 436, Matane, Qc, G4W 3N3  
web : [www.ecoaventure.com](http://www.ecoaventure.com) e-mail : [info@ecoaventure.com](mailto:info@ecoaventure.com)



- Ground mattress
- Sleeping bag (0/-5 degrees C for Summer) with compression bag
- Light shoes or sandals for around camp
- Total of 2L in water bottles or bags (ex. Platypus, Camelpack)
- Pair of hiking (or skiing) poles
- Personal hygiene kit, including: a thin, quick-drying towel / Sunscreen / Insect repellent / Sunglasses / Hat or cap / pocket knife / headlamp / camera and field glasses (optional, light) / Paper & pencil (optional), YOUR MEDICATION (if applicable)

### Participant's Equipment List - Summer & Autumn hikes in cabins

<u>Item</u>	<u>Quantity</u>
• Hiking boots	1 pair
• Gaitors (optional)	1 pair
• Day backpack	1
• Long polypropylene underwear	1 or 2
• Personal underwear	#days
• Quick-dry pants or shorts	2
• T-shirts or tank tops	#days
• Polar fleece sweater or jacket	1
• Outer socks	#days
• Thin polypropylene socks	2 pairs
• Raincoat & pants	
• Swimsuit	
• Sleeping bag	
• Light shoes or sandals	
• Total of 2L in water bottles or bags (ex. Platypus, Camelpack)	
• Pair of hiking (or skiing) poles	
• Personal hygiene kit, including: a thin, quick-drying towel / Sunscreen / Insect repellent / Sunglasses / Hat or cap / pocket knife / headlamp / camera and field glasses (optional, light) / Paper & pencil (optional), YOUR MEDICATION (if applicable)	

### **INFORMATION / RESERVATION**

Absolu ÉcoAventure (418) 566-5774 / C.P. 436, Matane, Qc, G4W 3N3  
web : [www.ecoaventure.com](http://www.ecoaventure.com) e-mail : [info@ecoaventure.com](mailto:info@ecoaventure.com)