



Liste d'équipement proposé Défi sports et splendeur en Équateur



L'équipement joue un rôle majeur lors des voyages de type expédition. Il est important que vous prévoyiez un petit sac que vous garderez sur vous et dans lequel vous garderez des items essentiels à votre portée. Nous vous suggérons 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.

Bagages

- 1 sac à dos de jour (capacité d'environ 40 L)
- 1 sac de rangement (duffle) pour transport (capacité de 100 L ou +)
- 1 sac en tissu pour équipement supplémentaire et consigne (environ 40 L)

Vêtements

- 2 pantalons en fibres synthétiques
- 1 pantalon GoreTex
- 2 shorts
- 3 t-shirts sport
- Chemises ou vêtements de ville
- 2 chandails Polartec ou isolants
- 1 polar et/ou soft shell
- 1 manteau Gore Tex (coupe-vent respirant)
- 1 doudoune en duvet (épaisse et chaude)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de petits gants
- 1 paire de mitaines chaudes
- 1 cagoule ou balaklava
- 1 tuque
- 2 sous-vêtements isolants + combines (haut et bas)
- 6 sous-vêtements (culottes)
- 6 paires de chaussettes
- 2 paires de « liner » pour chaussettes
- 1 maillot de bain
- 1 chapeau ou casquette pour protéger du soleil
- 1 foulard contre la poussière
- 1 paire de chaussures de marche (pour les treks)



- 1 paire de chaussures de ville (facultatif)
- 1 paire de sandales
- 1 paire de mouflons, pour camp de base
- 1 paire de guêtres



Fondation
québécoise
du cancer

Du soutien au quotidien

Équipements techniques

- 1 paire de bottes de marche pour les treks
- 1 paire de bâtons de marche

Équipements divers

- Lampe frontale + piles de rechange
- Couteau de poche ou multi-outils
- 1 à 2 lunettes de soleil avec étui
- 2 bouteilles d'eau en plastique (Nalgene 1 L) avec étui isolant
- 1 Camel Back 2 L ou 3 L
- 1 kit de traitement d'eau (type Pristine ou autre)
- 1 à 2 petits sacs « fourre-tout » imperméables
- Sacs plastiques (très utiles pour ranger et protéger ses objets)
- 1 cadenas
- Petit porte-monnaie
- Réveille-matin (pour les départs matinaux)
- Livre de lecture
- 2 stylos dans un sachet plastique + papier à notes

Trousse de toilette

- Brosse à dents et dentifrice
- Soie dentaire
- Rasoir mécanique (jetable), mousse à raser et lames
- Savon biodégradable et porte-savon + liquide désinfectant
- Déodorant
- Baume pour les lèvres (30 FPS ou plus)
- Petit miroir
- Shampoing
- Cotons-tiges
- Coupe-ongles ou ciseaux
- 1 serviette et/ou débarbouillette
- 1 serviette de plage légère
- 15 lingettes humides



- Crème solaire 30 FPS ou plus
- Anti moustique (Watkins) avec Deet ou citronnelle
- 2 Hot shot (réchauffes mains et pieds)
- Boules Quies (bouchons d'oreilles)



Fondation
québécoise
du cancer

Du soutien au quotidien