

Équipements recommandés et matériels à apporter

Voici une liste non-exhaustive d'équipements et matériels qui pourraient être pertinents d'apporter pour que votre voyage soit agréable. Ceci représente des suggestions et vous êtes libres d'apporter tout autre objet que vous considérez utiles dans le cadre de l'activité. Il est de votre responsabilité de vous assurer que vous avez la capacité de transporter votre sac à dos sur de bonnes distances (15 à 20 km). Il est généralement recommandé que votre sac à dos ne dépasse pas 10% de votre poids personnel. Ne vous encombrez donc pas d'équipements ou de matériels qui ne seront pas nécessaires pour une marche de 4 jours...

Équipements de base (vêtements)

- Une bonne paire de souliers de marche (légers, robustes et confortables)
- Une paire de souliers de détente pour l'après-marche (sandales, autres)
- Quelques paires de bas
- Chandail qui respire
- Sous-vêtements
- Pantalons (long, court)
- Coupe-vent, chapeau et poncho
- Vêtements confortables pour les soirées

Équipements de base (toilette personnelle)

- Savon
- Trousse hygiénique (peigne, brosse, brosse à dents, dentifrice, etc.)
- Débarbouillettes en microfibre (utiles pendant les marches)
- Mouchoir

Équipements pour favoriser une marche sécuritaire

- Petite trousse de premiers soins
- Crèmes et onguents, notamment pour les douleurs musculaires
- Médicaments personnels
- Une bonne bouteille d'eau
- Un peu de nourriture (barres énergétiques, mélange fruits secs et noix, etc.)
- Sifflet, en cas de difficultés

Autres éléments à transporter avec vous

- Cartes personnelles (assurance-maladie, crédit/débit, etc.)
- Carnet du marcheur (fourni lors de l'arrivée à St-Cléophas)
- Crayon(s)
- Appareil photo – Privilégiez les petits appareils peu lourds et encombrants
- Sacs en plastique (déchets)
- Huile à mouche, crème solaire
- Lunettes soleil

Cette liste est fortement inspirée de celle du Chemin des Outaouais
(<http://www.chemindesoutaouais.ca/>)