



# LISTE D'ÉQUIPEMENTS PERSONNEL

## DÉSIR DE DÉCOUVRIR – EXPÉDITIONS DE CANOT-CAMPING

### CONFORT :

Il est important que vous soyez à l'aise dans les vêtements que vous amenez, mais nous voulons vous avertir qu'ils vont être fort probablement être salis durant l'expédition. Si vous avez de vieux vêtements auxquels vous n'êtes pas attachés ou si vous avez l'option de vous procurer des vêtements de seconde main, nous vous encourageons fortement à le faire par amour pour notre planète et pour un fantastique look rétro! De plus, vos habits seront votre meilleure protection contre les insectes et le soleil en expédition. Nous recommandons de porter une chemise à manche longue légère durant la journée. C'est probablement l'habit que nous portons le plus souvent pendant l'été.

### TISSUS :

Nous vous conseillons les tissus ci-dessous puisqu'ils vous garderont au chaud dans les intempéries :

- Les fibres synthétiques
- L'acrylique
- Le polyester
- Le polaire
- La laine

*\*le coton est à éviter puisqu'une fois mouillé, il va vous refroidir et va prendre plus de temps à sécher.*

### TRUCS ET ASTUCES:

Nous adoptons la technique du "moins, mais mieux". Vous allez transporter vos effets personnels alors ne prenez que l'essentiel. Vous aurez accès à 40L de rangement pour tout votre équipement. Nous recommandons un premier ensemble de jour et un second ensemble de soirée plus chaud pour le campement (en plus du pyjama, maillot de bain, un chandail chaud en laine ou en polar et des vêtements imperméables). Voir la liste plus bas.

### SI VOUS PENSEZ FAIRE UN ACHAT :

Il est possible que vous ayez besoin de vous procurer un sac de couchage ou un matelas de sol pour l'expédition, il y a plusieurs options qui varient en prix et en qualité. Si vous pensez que le plein air va devenir un passe-temps, il pourrait être utile d'investir dans un ensemble plus versatile. Si vous avez seulement besoin de cet équipement pour cette expédition-ci, des options moins dispendieuses fonctionnent très bien ou encore mieux empruntez-le à une connaissance qui le possède déjà. Si vous vous questionnez, écrivez-nous avant de faire un achat, c'est avec plaisir que nous vous conseillerons!

### MÉDICATION PERSONNELLE :

Veillez apporter deux fois la quantité de médicaments sur ordonnance que vous prenez actuellement. Les médicaments sur ordonnance doivent arriver dans les flacons d'origine et inclure les informations sur la posologie prescrite.

### DÉSIR DE DÉCOUVRIR FOURNIT :

Canots, pagaies, veste de flottaison individuelle, casques, équipements de groupe

QUANTITÉ	ITEM	NOTES
	<b><u>ENSEMBLE DE JOUR</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1 Chemise légère à manches longues	<p>Porter des vêtements longs durant le jour pour vous protéger du soleil et des moustiques. L'ensemble sera possiblement mouillé, c'est pourquoi des tissus qui sèchent vite sont mieux.</p> <p>Les espadrilles serviront à soutenir vos chevilles lors des portages et protéger vos pieds des branches et roches sur la terre et dans l'eau.</p>
<input type="checkbox"/>	1-2 T-shirt (coton permis)	
<input type="checkbox"/>	1 Pantalon léger	
<input type="checkbox"/>	1 Short	
<input type="checkbox"/>	1 paire Espadrilles fermées	
	<b><u>ENSEMBLE DE SOIR</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1-2 Combines longues haut et bas	<p>Les soirées semblent toujours plus fraîches en pleine nature. Nous voulons que vous ayez un ensemble pour le soir pour vous mettre au sec et confortable. Nous utilisons le principe du multicouche où vous pourrez superposer vos équipements pour être bien au chaud.</p> <p>Les chaussures de campement peuvent être des sandales ou des espadrilles. Elles doivent rester facilement dans vos pieds (Crocs avec sangle de cheville sont tolérées, mais pas les gougounes)</p>
<input type="checkbox"/>	1 Chandail à manches longues	
<input type="checkbox"/>	1 Chandail chaud (laine ou polaire)	
<input type="checkbox"/>	1 Pantalon polar (chaud)	
<input type="checkbox"/>	1 Tuque (essentiel)	
<input type="checkbox"/>	1 paire Chaussures confortables à mettre au campement	
	<b><u>SOUS-VÊTEMENTS</u></b>	
<input type="checkbox"/>	3 Chaussettes (pas de coton)	
<input type="checkbox"/>	1 paire Chaussettes plus chaudes (laine)	
<input type="checkbox"/>	3 Culottes/boxer	
<input type="checkbox"/>	1-2 Brassière de sport	
<input type="checkbox"/>	1 Lunettes de soleil	<p>Compacte et qui sèche vite, c'est ce qu'il y a de mieux.</p> <p>Filet pour la tête ou manteau en filet</p> <p>Pantalon et manteau</p> <p>Le masque sera utilisé pour le transport, la préparation des repas et le service de ceux-ci en expédition</p>
<input type="checkbox"/>	1 Casquette ou chapeau	
<input type="checkbox"/>	1 Crème solaire et baume à lèvres Maillot de bain	
<input type="checkbox"/>	1 Serviette de voyage	
<input type="checkbox"/>	1 Filet à moustique	
<input type="checkbox"/>	1 Chasse-Moustique	
<input type="checkbox"/>	1 Ensemble imperméable	
<input type="checkbox"/>	1 Masque et/ou cache-cou léger (Buff)	
<input type="checkbox"/>	2 Bouteille d'eau réutilisable 1L	
	<b><u>POUR LA NUIT</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1 Sac de couchage	<p>Un sac de couchage d'été fera amplement l'affaire (assurez-vous qu'il n'occupe pas tout le 40L auquel vous avez droit)</p> <p>Les matelas en mousse sont parfaits, si vous optez pour un matelas gonflable assurez-vous qu'il soit compact!</p>
<input type="checkbox"/>	1 Matelas de sol	
<input type="checkbox"/>	1 Lampe frontale ou lampe de poche	
<input type="checkbox"/>	3-4 Batteries de rechanges	
<input type="checkbox"/>	1 Pyjamas	
	<b><u>TROUSSE DE TOILETTE</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1 Brosse à dents	<p>L'odeur d'un déodorant attire les moustiques! Si vous tenez à en amener un, assurez-vous qu'il est sans odeurs.</p> <p>Pour préserver nos étendues d'eau, il est préférable de ne pas amener de savon, une débarbouillette et une bonne baignade feront le travail.</p> <p>Amener deux fois votre ordonnance.</p> <p>Amenez des verres de contact supplémentaires ou une paire de lunettes en cas de bris ou de perte.</p>
<input type="checkbox"/>	1 Pâte dentifrice (petit format!)	
<input type="checkbox"/>	1 pqt Tampons/serviettes/coupe menstruelle	
<input type="checkbox"/>	2 fois Médication personnelle	
<input type="checkbox"/>	1 Verres de contact/lunettes	
<input type="checkbox"/>	1 Carte d'assurance maladie	
	<b><u>AUTRE (FACULTATIF)</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1 Appareil photo	<p>Pour avoir des souvenirs mémorables</p> <p>Pour votre retour en voiture à la maison</p>
<input type="checkbox"/>	1 Journal de bord et crayon	
<input type="checkbox"/>	1 paire Bouchons d'oreille pour la nuit	
<input type="checkbox"/>	1 Ensemble de vêtements de rechange	
<input type="checkbox"/>	1-2 Mousquetons	



# PERSONAL GEAR LIST

## DESIRE TO DISCOVER – CANOE TRIPS

### COMFORT:

As much as we want you to feel comfortable in the clothes you have on trip, we'd like to warn you that they will get dirty.

If you have old clothes, or would prefer purchasing second-hand clothes, we encourage you to take that route - for the planet, and for your hipster look!

Clothes will be your best protection from sun and bugs on the trip, we personally recommend a light, long sleeve, quick drying, button up, shirt to wear throughout the day. This is typically our most used item of clothing throughout the summer.

### FABRIC:

We encourage you to look for fabrics that will continue to benefit you even when they are wet and cold:

- Synthetic
- Acrylic
- Polyester
- Wool
- Fleece

*\*Avoid Cotton fabric because once it is wet it will take a long to dry and contribute to making you cold.*

### PRO TIPS:

Less is more. You will be carrying and transporting all of your gear and it will add up quickly. You will be given 40L of space for your belongings. One set of clothes that you will wear in the day (wet clothes) and one set of clothes you can change into at night (dry clothes) (plus PJs, bathing suits, one fleece sweater, and rain gear) which should cover all your bases. See personal gear list below.

### IF YOU THINK OF PURCHASING GEAR:

It is possible you want to look into buying a sleeping bag and a sleeping mat for this expedition, there are a few options in price and quality. If you think that outdoor adventures will become a part of your hobbies, it may be useful to have a more versatile kit. If you just need something to complete the trip, options at a lower price will work just fine, OR even better, borrowing it from someone. If you are unsure, contact us before making your purchase and we'll be happy to give you some advice.

### MEDICATION:

Please bring two full sets of any prescription medication you are currently taking. Prescription medication must arrive in the original bottles and include the prescription usage and dosage information. (kitchen gear, tents, bowl, cutlery, etc.), safety gear (communication device, first aid kit, repair kit, etc.)

### DESIRE TO DISCOVER TAKES CARE OF:

Boats, Paddle, PFD, helmet, group equipment

QUANTITY	ITEM	NOTES
	<b><u>DAY KIT</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1 Button up shirt	<i>Wearing long clothes during the day - helps to protect from bugs and the sun. Your day kit may be wet, so we ask you to choose quick dry items.</i>
<input type="checkbox"/>	1-2 T-shirt (cotton is okay)	
<input type="checkbox"/>	1 Light pants	
<input type="checkbox"/>	1 Shorts	
<input type="checkbox"/>	1 pair Closed running shoes	
	<b><u>NIGHT KIT</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1-2 Long underwear (top and bottom)	<i>Evenings are often cold in the outdoors, even in the summer. We ask that you have a night kit to change into dry and comfortable clothes. We recommend layering, adding layers of clothes to stay warm.</i>
<input type="checkbox"/>	1 Long sleeve shirt	
<input type="checkbox"/>	1 Warm sweater (fleece or wool)	
<input type="checkbox"/>	1 Warm pants (fleece)	
<input type="checkbox"/>	1 Toque (mandatory)	
<input type="checkbox"/>	1 pair Comfortable shoes for camp	<i>Camp shoes can be sandals or running shoes, as long as they stay on your feet (Crocs with heels straps are accepted, but not flip flops or slides)</i>
	<b><u>UNDERWEAR</u></b>	
<input type="checkbox"/>	3 pairs Socks (no cotton)	
<input type="checkbox"/>	1 pair Warm socks (wool)	
<input type="checkbox"/>	3 Underwear/boxer	
<input type="checkbox"/>	1-2 Sports Bra	
<input type="checkbox"/>	1 Sunglasses	<i>Compact and quick dry is the best Bug net or bug jacket  Jacket and pants Mask will be used in transport, during cooking and serving meals on trip.</i>
<input type="checkbox"/>	1 Hat or baseball cap	
<input type="checkbox"/>	1 Sunscreen and lip balm	
<input type="checkbox"/>	1 Swimsuit	
<input type="checkbox"/>	1 Travel towel	
<input type="checkbox"/>	1 Bug net	
<input type="checkbox"/>	1 Insect repellent	
<input type="checkbox"/>	1 Waterproof rain gear	
<input type="checkbox"/>	2 Mask and/or Buff	
<input type="checkbox"/>	1 Reusable water bottle 1L	
	<b><u>FOR THE NIGHT</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1 Sleeping bag	<i>Summer sleeping bag will work fine (make sure it doesn't fill your 40L space allowed). Sleeping pads are okay, if you bring an inflatable one, make sure it's compact!</i>
<input type="checkbox"/>	1 Sleeping mat	
<input type="checkbox"/>	1 Headlamp or flashlight	
<input type="checkbox"/>	1 Extra set of batteries	
<input type="checkbox"/>	1 Pyjamas	
	<b><u>TOILETRY KIT</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1 Toothbrush	<i>The smell of deodorant attracts bugs! If you want to bring one, make sure it is odorless. To preserve our waterways, it is preferable not to bring soap. A washcloth and a good swim will do the job.</i>
<input type="checkbox"/>	1 Toothpaste (small tube)	
<input type="checkbox"/>	1 kit Menstruation supplies	
<input type="checkbox"/>	2 sets Personal medication	
<input type="checkbox"/>	1 kit Glasses/contact lenses	
<input type="checkbox"/>	1 Health Insurance Card	<i>Bring two full sets. Bring extra contact lenses or a second pair of glasses in case of damage or loss.</i>
	<b><u>OTHER</u></b>	
<input type="checkbox"/>	1 Camera	<i>To bring back memorable souvenirs, precaution.  To wear on your trip home</i>
<input type="checkbox"/>	1 Journal and pen/pencil	
<input type="checkbox"/>	1 pair Earplugs for the night	
<input type="checkbox"/>	1 Clean change of clothes	
<input type="checkbox"/>	1-2 Carabineers	