

	Sortie journalière en lac ou rivière	En milieu maritime AJOUTER	Sortie de plusieurs jours AJOUTER
<u>MATÉRIEL</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kayak de mer</li> <li>• Pagaie</li> <li>• Jupette</li> <li>• Un VFI de la taille appropriée par participant</li> <li>• Sifflet ou corne de brume</li> <li>• Corde flottante (15 m ou 50 pi)</li> <li>• Ballon de pagaie</li> <li>• Pompe ou écope</li> <li>• Petit sac étanche</li> <li>• Eau potable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kayak d'une longueur minimum : 4 mètres ou 13 pieds</li> <li>• Pagaie de secours démontable</li> <li>• Fusées de détresse</li> <li>• Compas (ou boussole)</li> <li>• jumelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tente</li> <li>• Tapis de sol</li> <li>• Sac de couchage</li> <li>• Réchaud et combustible</li> <li>• Chaudrons et poêle</li> <li>• Assiettes, tasse et ustensiles</li> <li>• Kit de cuisine (sel, poivre, pince, savon biodégradable, allumettes, ouvre-boîtes...etc.)</li> <li>• Nouriture</li> <li>• Papier hygiénique</li> <li>• Petite pelle</li> <li>• Toile abri</li> </ul>
<u>VÊTEMENTS</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaussures ou sandales</li> <li>• Bas de laine</li> <li>• Short ou pantalon</li> <li>• T-shirt polyester</li> <li>• Vêtement à manches longues en fibres synthétiques</li> <li>• Chandail de laine ou fourrure polaire</li> <li>• Chapeau ou casquette avec attache</li> <li>• Imperméable</li> <li>• Vêtements de rechange dans sac étanche.</li> <li>• Gants de cycliste.</li> </ul> <p><b>début et fin de saison :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtements isothermiques</li> <li>• Bottillons et gants de Néoprène</li> <li>• Tuque ou cagoule</li> </ul>	<p>Liste de base, mais avec vêtements pour conditions froides.</p> <p>Même en été, l'eau est plus froide et les conditions météo changent brusquement.</p>	<p><b>Vêtements de rechange</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sous vêtements</li> <li>• Bas chauds</li> <li>• Pantalon</li> <li>• T-shirt</li> <li>• Chemise</li> <li>• Chandail</li> <li>• Chaussures</li> <li>• Tuque supplémentaire</li> <li>• Serviette</li> <li>• Bas d'imperméable</li> </ul>
<u>SÉCURITÉ</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lunettes de soleil avec attache</li> <li>• Crème solaire</li> <li>• Gourde ou Thermos</li> <li>• Carte topo. ou carte guide dans un étui étanche</li> <li>• Trousse de premiers soins</li> <li>• Lampe de poche étanche et piles</li> <li>• Lotion insectifuge ou filet</li> <li>• Vivres de course (ex : fruits secs)</li> <li>• couteau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radio météo ou VHF</li> <li>• Carte marine</li> <li>• Table des marées</li> <li>• Prévision météo nautique</li> <li>• Réserve d'eau douce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médicaments personnels</li> <li>• Lunettes ou lentilles cornéennes supplémentaires</li> <li>• Nouriture de secours</li> <li>• Double des cartes</li> <li>• Trousse de réparation</li> <li>• Trousse de couture</li> <li>• Filtre à eau ou réserve d'eau</li> <li>• Petite cordelette 3mm x 20 m</li> <li>• Piles de rechange et bougie</li> <li>• Sacs étanches pour tout le matériel</li> </ul>