

# Équipements



Pour faciliter vos déplacements et ménager les efforts de nos bénévoles, nous vous demandons d'apporter une seule valise de **moins de 20 kg\***.

- Matériel requis pour les journées de ski et de raquette :
- 1 paire de skis classiques et bâtons avec grand panier (une seule paire de skis) OU 1 paire de raquettes
- 1 sac à dos de jour confortable (env. 30 à 35 litres), aucune armature nécessaire
- 2 gourdes isolées d'une capacité d'un litre ou une gourde isolé d'un litre et un thermos
- 1 tasse en plastique avec mousqueton pour la fixer à l'extérieur de votre sac à dos
- 1 lampe frontale avec des piles au lithium (moins altéré par le froid) et des piles de rechange
- Des sachets chauffants pour les pieds et les mains (de type HotShots)
- 1 veste (doudoune) compressible en duvet (pour vous réchauffer lors des arrêts)
- 1 anorak (pour les journées moins froides)
- 1 cagoule
- Mitaines (moufles), tuque, bas et sous-vêtements (le haut) de rechange
- 1 paire de lunettes de ski
- Surmitaines et surpantalons (pour couper le vent froid)
- 1 ensemble de fartage (skieurs seulement)
- 1 paire de fixations de type Flexor de caoutchouc de rechange (skieurs seulement)
- 1 trousse de premiers soins (acétaminophène, bandages pour ampoules, pommade pour protéger des engelures, etc.) et crème solaire
- 1 petit couteau
- 6 à 7 mètres de ruban à gommer de type duct tape
- Mouchoirs, papier hygiénique
- Pommade (pour protéger des engelures)
- Peaux d'ascension ou de phoque, selon vos habitudes de skieurs (facultatif, skieurs seulement)
- Votre carte d'assurance maladie
- Votre sac à lunch réutilisable

## Matériel requis pour les soirées

- Vêtements de soirée décontractés
- Argent comptant (pour bénéficier des services de massothérapie, de bar, etc.)
- Bouchons pour les oreilles

## Forfait dortoir seulement :

- 1 sac de couchage
- 1 matelas de sol
- oreiller
- serviette
- monnaie pour les douches (parc de la Gaspésie)

Pour toute information supplémentaire, communiquez avec notre coordonnatrice logistique.

\* Nouveau : des frais de dépassement de poids seront facturés pour les bagages trop lourds.