

# 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\***.

## Équipements obligatoires :

- 1 paire de skis classiques et bâtons avec grand panier (une seule paire de skis)
- 1 ensemble de fartage (skieurs seulement)
- 1 paire de raquettes (raquette seulement)
- 1 paire de bâtons de marche attachée ensemble (raquette seulement)
- 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 isolée d'un litre et un thermos
- 1 veste (*doudoune*) compressible en duvet (pour vous réchauffer lors des arrêts)
- 1 anorak (pour les journées moins froides)
- 1 cagoule
- Mitaines (moufles), tuque/bonnet, chaussettes, sous-vêtements longs et un haut de rechange
- Surmitaines et surpantalons (pour couper le vent froid)
- 1 paire de lunettes de skis
- 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 altérées par le froid) et des piles de rechange
- 1 trousse de premiers soins  
(acétaminophène, bandages pour ampoules, pommade pour protéger des engelures, etc.) et crème solaire
- 1 trousse pratique : petit couteau, 6 à 7 mètres de ruban à gommer de type *duct tape* et 1 sifflet
- Carte d'assurance maladie
- Sac à lunch et ustensiles réutilisables

## Équipements non obligatoires :

- Peaux de phoque (skieurs seulement) – fortement recommandés pour les sentiers plus accidentés
- Collations (complémentaires aux lunchs que nous fournissons, en fonction de votre appétit)
- Des sachets chauffants pour les pieds et les mains (de type HotShots)
- 1 paire de fixations de caoutchouc de rechange (skieurs seulement)
- Mouchoirs, papier hygiénique et sac de type Ziploc

## **Matériel requis pour les soirées**

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

Pour toute information supplémentaire, communiquez avec notre  
Coordonnatrice Logistique ([logistique@tdlg.qc.ca](mailto:logistique@tdlg.qc.ca))

\* Des frais de dépassement de poids seront facturés pour les bagages trop lourds.

