

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
Tête	Casquette ou chapeau	Un couvre-chef préférablement en matière synthétique pour qu'il sèche plus rapidement. À munir d'un cordon avec mini-mousqueton au besoin afin de ne pas le perdre au vent. Les larges bords protégeront mieux du soleil.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Tête	Foulard en coton ou de type Buff®.	Type bandana en coton comme bandeau sur la tête ou dans le cou pour se protéger du soleil ainsi que du vent.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Tête	Bonnet	En matière synthétique pour sécher plus rapidement ou bien la bonne vieille laine. Assurez-vous qu'elle puisse couvrir vos oreilles. Pour les journées plus fraîches et/ou humides, mais surtout pour le soir.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Petite laine polaire	Haut en laine polaire (Polartec 100) avec ou sans fermeture éclair. Un gilet de laine fait aussi l'affaire. Une membrane Wind Stopper ou une capuche, sont des options possibles intéressantes mais facultatives.	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Veste en duvet (doudoune)	Un manteau avec isolant léger en duvet (un peu plus compressible et léger).	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Veste imper-respirante type Gore Tex	Nous privilégions une veste imper-respirant légère et compact, avec bien entendu une bonne capuche bien couvrante. Il existe plusieurs membranes comme GORE-TEX, Conduit Entrant, etc.. Privilégiez les 2 et 3 couches plutôt que les packlight, très fragile au frottement. Ce n'est pas une veste qui tient chaud !	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Tshirt thermique manche longue	Maillot à manches longues qui assure un apport thermique. Soit laine frottée (très chaud, qui ne sent pas, plus cher) soit synthétique (moins cher, qui sent plus vite)	obligatoire	2	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	T-shirt synthétique	T-shirt en matière synthétique. Très confortable autant en ville qu'en trek lorsqu'il fait chaud. De plus, il éloigne l'humidité de votre corps et sèche rapidement. Éviter le coton !	obligatoire	2	<input type="checkbox"/>
Bas du corps	Pantalon de marche	Pantalon confortable en tissu synthétique et léger de préférence. Ce type de pantalon est infroissable, donc idéal pour le voyage. Un seul pantalon est souvent suffisant pour la portion trek/expédition. Si vous optez pour l'option convertible (pantalon-short), vous pourrez plus facilement vous ajuster selon les aléas de la	obligatoire	2	<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
		température.			
Bas du corps	Sous-vêtements	Culotte, caleçon ou caleçon boxer. Optez pour le synthétique anti-transpiration, de qualité.	obligatoire	3-4	<input type="checkbox"/>
Bas du corps	Sous-vêtement long	Type Odlo ou Helly Hansen. Ils servent de première couche isolante. Confortable, ils sèchent rapidement et ne sentent pas trop. Prenez plusieurs épaisseurs différentes pour contrôler les apports thermiques. Vous pouvez aussi opter pour la polaire moins "souple" néanmoins.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Bas du corps	Pantalon imper-respirant	Vêtement de nylon imper respirant (Gore-texMD, ConduitMD, EntrantMD, etc). Idéalement on favorisera un pantalon léger avec une coupe sport et fermeture à glissière pour aider à l'enfiler. Pour une plus grande protection face aux intempéries, aux vents et au froid.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Pieds	Chaussures de marche à tiges hautes	Prenez avec vous votre bonne vieille paire de chaussures de moyenne randonnée (fraîchement traitées à l'imperméabilisant par contre). Si elles sont neuves, prenez le soin de bien les casser. Une chaussure qui ne vous procure aucune ampoule est d'une valeur inestimable. Elles doivent vous apporter un soutien au niveau de la cheville sur un terrain inégal et rocailleux.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Pieds	Chaussettes de randonnée	Il y a sur le marché une multitude de chaussettes de randonnée. Voyez en fonction de votre confort et de votre portefeuille. Le pied est la partie de l'anatomie la plus importante du marcheur. Une bonne chaussette devrait éliminer les risques d'ampoules. Notez que vous pouvez utiliser une chaussette mince comme première couche pour réduire la friction sur le pied. Chaque pied est différent, donc choisissez le système qui vous va le mieux.	obligatoire	3-4	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Bouchons d'oreilles	Pour limiter les doux ronflements de votre voisin!	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Gourde 1L	Le modèle à gros goulot de NalgèneMD est recommandé car il est facile à remplir. Toute autre bouteille réutilisable peut faire l'affaire.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Lampe frontale	Une lampe frontale est plus pratique qu'une lampe de poche traditionnelle car elle vous laisse les mains libres. Ne pas oublier d'apporter des piles de rechange.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
Accessoires	Lunettes de soleil	Modèle confortable qui vous assure une bonne protection UVA – UVB. Pour cette raison, évitez les modèles bon marché.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Pochette passeport	Pochette de couleur pâle. Le modèle de taille ou en bandoulière. Pour y mettre vos documents importants comme votre passeport et vos billets d'avion.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Matériel photo	Pour le modèle numérique la qualité repose entre autres sur le nombre de mégapixel. Plus le chiffre est élevé, meilleur sera la définition. En tous les cas, optez pour un bon objectif focal. Finalement, on vous suggère un appareil résistant aux intempéries. Vous pouvez apporter des piles supplémentaires plutôt que votre rechargeur. Aussi, assurez-vous d'avoir suffisamment de mémoire pour vos besoins ainsi que la durée du voyage. Il est primordial d'apporter un sac étanche pour votre appareil ainsi que des items pour le nettoyer.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Jumelles	Lunettes d'approches légères et compactes sont conseillées. Plusieurs compagnies offrent ces modèles facile à transporter partout (BushnellMD, NikonMD, PentaxMD, etc).	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Collations	Collations rapides	Barres tendres, mélanges de noix, chocolat (remonte-moral!) - mais à proscrire pour les pays chauds - etc. Bref, vos collations préférées. Une petite portion par jour suffit pour un estomac moyen! Nous avons tous des besoins énergétiques différents. Certains par exemple ont besoin de grignoter entre les repas. Alors pour ceux-là, on vous conseille fortement d'en apporter. Pensez aussi à en apporter pour l'avion! Viande à proscrire sur certaines destinations. Vous en assurer.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Baume à lèvres avec protection solaire	Lotion, crème ou bâton offrant une protection contre les rayons du soleil sur vos lèvres. Les contrastes de température ou tout simplement le soleil peuvent être néfastes sur cette partie fragile de votre anatomie.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Crème solaire	Une lotion solaire offrant au minimum la protection 50.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Petite trousse toilette	Étui contenant votre nécessaire de toilette dont voici un exemple : Dentifrice, brosse à dents, soie dentaire, savon et shampoing biodégradables, anti-sudorifique, coton-tiges,	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
		rasoir et crème à raser, mouchoirs, lunettes correctrices de rechange ou lentilles cornéennes et liquide nécessaire, etc. Tout ce dont vous avez absolument besoin. Il est suggéré de réduire les contenants et les contenus. Note : Ne pas utiliser de parfum, d'eau de toilette ou de crème parfumée si vous voyagez en région tropicale.			
Hygiène personnelle	Serviette de voyage	Serviette en viscosse ou matériel similaire, de type chamois séchant rapidement et de grandeur moyenne.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Trousse de premiers soins personnelle	Gouttes ophtalmiques	Liquide antibiotique de type PolysporinMD ou de marques génériques en petite bouteille de 15 ml.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Trousse de premiers soins personnelle	Trousse de 1ers soins	Petite trousse bien garnie qui vous permettra de soigner vos petits bobos: égratignures, coupures, ampoules et plus encore!!! À l'occasion, elle pourrait même être utile en cas d'urgences plus graves... Il est essentiel d'emporter cette trousse avec vous car votre guide prendra pour acquis que vous l'avez en votre possession. Elle constitue un élément de sécurité élémentaire (et complémentaire) pour vous et les autres membres de votre groupe. Elle pourrait même faire office d'appoint pour la trousse de premiers soins de votre guide (en cas de perte, de vol ou d'urgence imprévisible...). Il est de votre responsabilité de compléter cette trousse en fonction de votre condition, de vos besoins personnels et des spécificités de votre destination au besoin (médicaments avec et sans ordonnance, antihistaminiques, EpiPenMD, DiamoxMD, CiproMD, etc.).	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans ordonnance	Antihistaminiques	Prévoir des antihistaminiques standards et à croquer. Pour les personnes souffrant d'allergie, ils aident à en soulager les symptômes (éternuements, écoulement nasal et démangeaisons). Ils sont plus utiles si vous les utilisez avant de vous exposer aux allergènes.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans ordonnance	Ibuprofène	Comprimés tel que MotrinMD, AdvilMD, etc. Les marques génériques sont aussi bonnes. N'oubliez pas que tous, incluant votre guide, en auront; merci d'opter pour le plus petit contenant.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans	Anti-nausée	Cocculine, Mercalm, ou autre. Mâcher du gingembre frais ou confit/cristallisé peut être	obligatoire	1	

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
ordonnance		une alternative naturelle aux médicaments. Pour prévenir ou soulager les nausées, les vomissements, les étourdissements et les vertiges associés au mal des transports. Surtout, optez pour du sans-somnolence!			<input type="checkbox"/>
Documents importants	Billets d'avion ou Eticket		obligatoire		<input type="checkbox"/>
Documents importants	Papiers d'assurance	La petite carte de votre compagnie d'assurance. Assurez-vous de toujours avoir en votre possession votre numéro de police ainsi que le numéro de téléphone à contacter en cas d'urgence.	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Documents importants	Passeport	Passeport français valide six mois après la date de retour de votre voyage.	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Documents importants	Photocopies des papiers importants	Apporter 2 copies du passeport, des visas (si nécessaire) et des billets d'avion. Pensez aussi à imprimer les pages Internet pertinentes. Il est important de les disposer à un endroit différent des originaux.	facultatif		<input type="checkbox"/>
Argent	Pourboire équipe locale (guide, assistants, cuisinier, porteurs, chauffeurs...)	Prévoyez l'équivalent de la somme donnée dans le Carnet de Bord en monnaie locale. Selon les destinations la somme journalière sera à verser par personne ou pour tout le groupe.	facultatif	125-150\$US	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Une spécialité de votre région	Facultatif, quoique... À partager pour la convivialité! Choisissez des aliments ou boissons facilement transportables et se conservant par tous temps (chocolat déconseillé). Attention aux potentielles interdictions d'importation sur les territoires.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Mains	Gants minces	Sous-gants assez minces épousant bien les mains et servant de première couche. Les modèles très extensibles sont confortables mais ne coupent pas bien le vent. Disponibles en différentes matières synthétiques, tel le "polar", ou en soie. Surtout pas de coton.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Protège-sac	Compact et fait de nylon imperméable, vient recouvrir votre/vos sac(s) à dos pour le/les protéger de la pluie.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Pieds	Chaussures de marche légères type trail ou à tige haute	Chaussures légères offrant un certain support et ayant une bonne semelle antidérapante. Elle peuvent être remplacées par des chaussures à tige haute souple et légère.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
Pieds	Tongs	Les fameuses tongs avec la bride en V qui passe entre les orteils. Celles que l'on se procure pour une poignée de trente sous... Pour prendre des douches sans aucun risque de contracter des verrues ou autres infections.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>