

Liste d'équipement week-end d'aventure

Pour les **vêtements**, vous devez vous habiller pour passer la journée à l'extérieur et avoir des vêtements adaptés à la température.

Par exemple :

- ✓ Polard à manche longue ou équivalent
- ✓ manteau imperméable
- ✓ paire de bas de rechange
- ✓ gants/mitaines
- ✓ Tuque
- ✓ Pantalon et ou shorts

Apportez un sac à dos pour transporter vos vêtements de rechange, nourriture et hydratation.

Trousse de premiers soins

Nutrition + Hydratation

- ✓ Vous devez apporter un lunch pour les deux journées
- ✓ Collations : barres énergétiques ou équivalent (noix, gel, fruits..)
- ✓ Eau, Gatorade, jus de fruit,...

Section Nautique : Les canots, kayaks, pagaies et vestes sont fournis.

Section de vélo pour tous les membres:

- ✓ vélo de montagne
- ✓ casque approuvé
- ✓ 1 chambre à air de rechange

Recommandé :

- ✓ ensemble de clé Allen
- ✓ dérive pneu
- ✓ pompe

Section de corde : l'équipement complet est fourni pour cette section de la formation.

Section carte et boussole: Les cartes et les boussoles seront fournis pour cette section.