

MAÏKAN AVENTURE

Équipements suggérés à apporter pour les expéditions de longue durée

Vêtements

- 1 pantalon
- 1 short
- 2 t-shirts
- 1 pantalon chaud (polar)
- 1 veste chaude (polar)
- 1 veste imperméable, coupe-vent, respirable
- 1 pantalon imperméable, coupe-vent, respirable
- 1 paire de gants de vélo (combat les ampoules) (optionnel)
- 1 paire de gant chaud
- 1 paire de gants en néoprène
- 1 paire de soulier ou botte en néoprène
- 1 paire de sandale
- 1 paire de soulier ou botte
- 1 casquette ou chapeau
- 1 tuque
- 1 ensemble de vêtement chaud pour dormir (lifa)
- sous-vêtements synthétiques (2 hauts, 1 bas)
- sous-vêtements
- chaussettes
- 1 maillot de bain

Équipement de camping

- 1 tente (ou par équipe)
- 1 sac de couchage d'au moins - 5 C
- 1 matelas de sol
- 1 lampe frontale ou de poche
- 1 bouteille d'eau (essentiel)
- 1 corde de 5 mètres (utilisation diverse)
- 1 rouleau de papier de toilette (essentiel)
- sac de plastic (poubelle)
- chandelles (optionnel)
- briquet ou allumettes (imperméables)
- couteau suisse (optionnel)

Items personnels

- crème solaire (25% de protection minimum) (essentiel)
- crème hydratante
- crème de protection pour les lèvres
- hydratant à lèvre
- lunette de soleil polarisée à 100% de protection UV munie de côtés protecteurs
- support à lunette (flotteur) (optionnel)
- dentifrice et brosse à dents
- savon et shampoing biodégradable
- 1 serviette ou chamois
- nécessaire pour verres de contact (optionnel)
- onguent musculaire (optionnel)
- fil et aiguille (optionnel)
- produit anti-moustiques ((essentiel))
- longue vue (jumelle) (optionnel)
- appareil photographique submersible si possible (optionnel)
- journal de bord avec un crayon (optionnel)
- livres ou documents sur les mammifères marins et sur la région (optionnel)

NB. Pour la sortie **ÎLES MINGAN**, ajoutez les articles de randonnée pédestre suivants;

- 1 sac à dos d'un jour (essentiel)
- 1 paire de botte de marche (essentiel)
- 1 ou 2 paire de bas de marche
- 1 ou 2 paire de bas plus mince
- 1 pantalon long de marche
- 1 short de marche