

# JU-SI ADVENTURES



Janvier 2018

## Liste pour Equipments Sportifs

### Préparation des aliments :

#### Articles :

- 1 cuillère, tasse ou 1 récipient en plastique antiéclaboussures par personne
- Sacs-Cache en tissu, boîtes à ours ou seaux avec couvercles de verrouillage pour le stockage de sécurité alimentaire contre les animaux
- Poêle à bois, ou poêle ultraléger avec combustible, réservoir de carburant
- Pot, un litre, pour cuisson avec couvercle, poignée, briquet et/ou allumettes



### Eau :

#### Articles pour l'eau :

- 1 dromadaire (3L) par personne
- Purification de l'eau-nous utilisons les gouttes Aquamira ou le MSR HyperFlow (filtre à eau)
- Vessie d'eau 5 litre (facultatif)
- Pincettes pour robinets d'eau (robinets retrouvés aux magasins et stations de service)



### Aliments :

Vous aurez besoin de manger beaucoup de nourriture (3500-5, 500Cal/jour). Considérez les aliments déshydratés

Les types d'aliments que nous utilisons sont décrits dans la section « alimentation ».

#### Articles :

- Sacs Ziploc pour les ordures et/ou le stockage des aliments
- Stylo Sharpie
- 1 outil multi/couteau

### Cache :

#### Cache (éléments réguliers) :

- Alimentation et collations pour la section entre les communautés
- Lingettes pour le nettoyage personnel (facultatif)
- Sacs Ziploc (pour la nourriture et les ordures personnelles)
- Cartes et description du sentier pour la section
- Permis pour les parcs
- De l'eau pour les zones sauvages, arides

#### Cache (supplémentaire) :

- Papier hygiénique
- Pâte dentaire et brosse dentaire (taille de voyage)
- Crème solaire, baume pour les lèvres
- Insectifuge
- Batteries pour phares, GPS et/ou Spot
- Gouttes de purification de l'eau
- Savon de camp biodégradable
- Suppléments de vitamines, médicaments
- Equipement de camping (carburant, nouvel équipement...)

### Hygiène :

#### Articles :

- Bandana/mouchoir (facultatif)
- Lingettes pour bébé pour le nettoyage sans eau (facultatif)
- Tondeuses à ongles, pinces à épiler, ciseaux
- Pâte dentaire, brosse dentaire (petit format)
- Crème solaire, baume pour les lèvres, insectifuge
- Papier hygiénique, sac à ordures pour le papier hygiénique usagé et ordures personnelles
- Savon de camp biodégradable



*Conteneurs de cache de désert (emplacement GPS enregistré)*

- Serviette de refroidissement (facultatif, mais très appréciée durant les chaleurs élevées)
- Serviette de camp
- Truelle pour creuser le trou pour les sels (facultatif)

#### Identification :

- Portefeuille : permis de conduire, passeport, carte de crédit, carte de débit
- Assurance voyage médicale, carte d'assurance médicale provinciale
- Argent comptant

#### Trousse de premiers soins :

##### Articles :

- Divers bandages, rouleau de gaze
- Écouvillons d'alcool, crème antibactérienne
- VISINE, Vaseline
- Bandage de compression, bandes papillons
- Ruban adhésif (enveloppez-le sur un bâton de randonnée)
- Tylenol, antihistaminique...
- Médicaments ?
- Bâton de morsure (ammoniac), stylo de Sharpie (peut marquer des morsures de serpent, ou le site d'infection)
- Huile de menthe poivrée (pour les tiques)
- Vaporisateur de poivre ?
- Sifflet, miroir réflecteur
- Spot, batteries (Localisateur de secours GPS)
- GPS, batteries (carte téléchargée pour la zone)



Small First Aid Kit



Medium First Aid Kit



Large First Aid Kit

#### Camping :

##### Articles :

- Tente avec tarpaulin et poteaux, ou bâche, piquets de tente
- Tapis de couchage et sacs de couchage (hiver/été ou doublure en soie)
- Sac à dos 60-80 L/Wheelie
- Housses de pluie, sacs d'étoffe/sacs de compression (étanche à l'eau) ou grands sacs à ordures
- Phare personnel, batteries
- Bâtons de marche
- Cartes, agenda, stylo (facultatif)
- Téléphones, câbles et bloc-pile (facultatif)
- Appareil photo et/ou ordinateur avec câbles (facultatif)
- Permis pour parcs et camping
- Boussole, GPS, cartes et description des sentiers (Application Trail),
- Spot avec piles (facultatif mais utile sur les promenades en milieu sauvage)
- Description du sentier : emplacements d'eau, emplacements de cache, communautés
- Ruban adhésif, outil multi, clé Alan, lubrifiant pour Wheelie



Le Wheelie

## Vêtements : (par personne)

### Articles :

- Chapeau contre le soleil, chapeau chaud (tuque, bonnet de laine)
- Filet facial moustiquaire (facultatif)
- Lunettes de soleil, lunettes de lecture, lunettes de prescription ?
- Gants de protection, gants en molleton léger, mitaines d'hiver (saison plus froide)
- Veste chaude/Puffy et pull polaire, gilet bouffi (facultatif)
- Brise-vent/imperméable, manteau GORE ou poncho
- 2 mailleaux ou chemises à manche longue
- 2-3 sous-vêtements, 2 soutien-gorge et 2 paires de chaussettes
- 2 pantalons, shorts ou jupes
- Pantalon imperméable (saison plus froide)
- Leggings, chaussettes chaudes/pantoufles (pour les nuits fraîches)
- Chaussures de randonnée robustes/bottes ou espadrilles et tongs (flip-flop/scougounes)
- Guêtres (courtes ou longues) (facultatif)
- Raquettes, ski de fond (pour l'hiver)



### Références :

- <http://www.darwinonthetrail.com/>