



Sentier international des Appalaches - Québec (SIA-QC) GR®A1

C.P. 132 , 968 du Phare Ouest

Matane, Québec, G4W 3N1

Tél. (1) 418-560-4642 / Fax : (10) 418-566-2115

<mailto:infosiaquebec@gmail.com> / www.sia-iat.com

INITIATION À LA LONGUE RANDONNÉE

Liste d'équipement nécessaire pour le bon déroulement de votre formation

Hébergement

- Tente
- Sac de couchage et son sac de compression (température de confort -7 à -9* C)
- Matelas de sol autogonflant

Équipement de base

- Bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Bottes imperméable de randonnée pédestre (attention de bien les utiliser avant votre formation)
- Guêtres (fortement recommandés)
- Sac à dos (70 litres et plus)
- Protège-sac imperméable (fortement recommandé)

Environnement

- Savon biodégradable
- Sacs pour déchets
- Petite pelle de jardin (truelle)

Vêtements

- Sous-vêtements (synthétique ou laine de mérinos)
- Chaussettes (synthétique ou laine de mérinos)
- Pantalon de randonnée (convertible en short)
- Chandail à manches courtes
- Chandail à manches longues
- Chandail chaud (polar)
- Coupe-vent imperméable (goretex/nylon)
- Casquette
- Tuque
- Gants
- Sandales, mouflons ou soulier (pour le soir au camp)

Effets personnels

- Lunette de soleil
- Crème solaire
- Brosse à dents et dentifrice
- Désodorisant
- Papier de toilette
- Serviette de voyage (microfibres)

Alimentation

- Réchaud et combustible
- 2 bouteilles à gros goulot d'un litre (Nalgene)
- Filtre à eau ou pastilles de purification
- Ustensiles
- Bol, assiette, tasse
- Gamelles (Chaudron 1L et 2L-disponible en location)

Sécurité et autres matériels

- Trousse de premiers soins personnelle (ampoule)
- Médicament (Tylenol, advil, prescription, etc)
- Boussole (facultatif)
- GPS (facultatif)
- Appareil photo (facultatif)
- Lampe frontale et pile supplémentaires
- Montre
- Sifflet Fox 40
- Couteau suisse
- Briquet
- Insectifuge à base de DEET
- Chaise de camping ou coussin pour s'asseoir (fortement recommandée)
- Carte d'assurance maladie
- Trousse de réparation
- 5m de cordelette de 3 à 5 mm