ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

EN RANDONNÉE PÉDESTRE ET EN RAQUETTE

- [ ] **Un minimum d'eau potable**
  (1 à 2 litres/personne/jour) L'eau sur le territoire de la Vallée Bras-du-Nord n'est pas considérée potable. Nous vous conseillons fortement de faire bouillir votre eau, d'apporter un filtre ou un traitement de purification d'eau (ex. : Pristine) afin de la traiter.)
- [ ] Collations ou une autre source d'énergie.
- [ ] Vêtements de pluie
- [ ] Trousse de premiers soins
- [ ] Papier journal, allumes-feux et allumettes
  (nécessaire dans les haltes éloignées pour faire un feu)
- [ ] Sac à dos confortable pour transporter votre équipement
- [ ] Bottes ou souliers de marche
- [ ] Bâtons de marche
  (afin de faciliter la progression et limiter les blessures)
- [ ] Carte des sentiers
  (disponible dans tous les points d'accueil de la Vallée Bras-du-Nord)
- [ ] Trousse de réparation adaptée à votre matériel
- [ ] Téléphone cellulaire
  (ne fonctionne qu'à quelques endroits sur les sentiers; généralement sur le sommet de certaines montagnes)
- [ ] Papier de toilette
- [ ] Sac de poubelle pour rapporter TOUS VOS DÉCHETS S.V.P.

EN HIVER:

SOYEZ CONSCIENT QUE VOUS PARTEZ EN MILIEU NATUREL ET QUE LE PLUS GRAND DANGER EN HIVER AU QUÉBEC EST LE FROID.

Il convient donc de prévoir toute éventualité, d'autant plus que le climat est plus rigoureux et changeant en hiver qu'en été.

En cas de mauvaise température ou même d'accident, vous pourriez être appelé à demeurer au même endroit longtemps en attendant les secours.

PRÉVOYEZ EN SUPPLÉMENT L'ÉQUIPEMENT DE BASE CI-DESSOUS:

- [ ] Raquettes de montagne (avec crampons)
- [ ] Bottes chaudes de marche
- [ ] Options vestimentaires de rechange
  (bas chauds, gants ou mitaines, tuque et couche de vêtements supplémentaires).
- [ ] Lampe frontale avec batteries de rechange
  (les journées sont courtes en hiver)

VOS NOTES PERSONNELLES