

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
Tête	Tuque mince	En matière synthétique ou en bonne vieille laine, pour les journées fraîches et le soir.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Tête	Casquette ou chapeau	Pour vous protéger du soleil, en matière synthétique pour qu'il sèche plus rapidement.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Tête	Foulard en coton ou de type Buff®.	Type bandana en coton ou synthétique, pour se protéger la tête et le cou du soleil et du vent notamment.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Chemise(s) à manches longues	En tissu léger (synthétique, coton, lin...) confortable et légère, pour vous protéger aussi du soleil.	facultatif	1 ou 2	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Chandail (sous-vêtement long)	À manches longues, mince, à porter en première couche. En laine merino ou tissu synthétique.	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Haut du corps	T-shirt en merino ou synthétique	Confortable autant en ville qu'en trek, comme première couche ou porté seul pour les journées chaudes. Éviter le coton !	obligatoire	1-2	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Laine Polaire avec membrane Wind Stopper	A l'avantage de couper le vent et plus de fournir de la chaleur. Peut être remplacée par un «softshell» ou laine polaire régulière.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Manteau imper-respirant type Gore-Tex	Pour continuer à marcher les jours de pluie ou de grand vent! En matière Goretex ou équivalente, sans isolation, et avec un capuchon.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Doudoune mince	Un manteau avec isolant léger en duvet (un peu plus compressible et léger) ou synthétique, pour les pauses lors des journées froides ou le soir au campement.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Haut du corps	Maillot nautique ou mince laine polaire ajustée	Se porte seul par temps frais, ou sous la veste nautique ("paddle jacket") par temps plus froid. Un maillot nautique de type «rash guard» ou tout simplement un sous-vêtement long d'hiver épais dont les manches sont ajustées aux poignets.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Bas du corps	Sous-vêtement long (mince)	Un collant mince (merino ou synthétique) à porter en première couche le jour et parfait pour la nuit dans le sac de couchage!	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Bas du corps	Pantalon de marche	Pantalon confortable en tissu synthétique et léger, qui sèche rapidement.	obligatoire	1-2	<input type="checkbox"/>
Bas du corps	Paréo / sarong	Pièce de tissu très léger servant de jupe ou de serviette de plage, de foulard ou de turban. Autant pour les hommes que les femmes, ce vêtement vous protégera du soleil.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
Bas du corps	Short	En tissu synthétique et léger.	facultatif		<input type="checkbox"/>
Bas du corps	Short	Un vêtement pour la sortie en kayak pour l'eau, un simple short pour la mer fera l'affaire.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Bas du corps	Costume de bain	Parce que certains endroits se prêteront à la baignade!	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Pieds	Souliers de marche	Offrant un certain support à la cheville et ayant une bonne semelle antidérapante. Pour les les visites de sites et les marches en ville.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Pieds	Sandales de marche	Sandales sport avec une bonne semelle adhérente et offrant un bon soutien. On ne parle pas ici du modèle "flip-flop" de plage avec tige entre les orteilles! Votre pied doit bien être tenu pour les passages de rivières.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Pieds	Bottes de randonnée	Bottes de moyenne randonnée, offrant un soutien au niveau de la cheville sur un terrain inégal et rocailleux et fraîchement imperméabilisées! Si elles sont neuves, prenez le soin de bien les casser pour éviter les ampoules en début de trek, inestimable!	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Pieds	Bas de randonnée	Choisissez-les bien et testez-les! Elles doivent rester en place, vous garder au sec et au chaud, et vous éviter des ampoules!	obligatoire	2-3	<input type="checkbox"/>
Pieds	Chaussures aquatiques	Soit une vieille paire de souliers que l'on va mouiller ou un bottillon de néoprène spécialement conçu pour l'eau, avec une bonne semelle.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Sac	Sac à dos de (25/30L)	Pour transporter vos affaires de la journée en randonnée légère ou d'été. Pour les randos de plusieurs jours consécutifs, privilégier un modèle plus long avec une ceinture de taille convenable. Assurez-vous qu'il passe comme bagage en cabine en vol également.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Sac	Sac de voyage souple (90L)	Un sac non rigide contenant vos effets personnels pendant le voyage. Karavaniens vous offre en exclusivité un sac Sherpa, capacité 105L, (valeur à 75\$ tx incluse). Testé et approuvé par nos guides. Nous vous les remettons avant votre départ.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Sac	Sac étanche 5L	Sac en vinyle opaque ou transparent avec système de fermeture par pliage. Pour protéger vos affaires de l'eau en kayak ou en région humide ou pluvieuse.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Gourde d'un litre	Le modèle à gros goulot de NalgèneMD est	obligatoire	2-3	<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
		recommandé car il est facile à remplir. Toute autre bouteille réutilisable peut faire l'affaire. En utilisant ce genre de bouteille, nous diminuons ainsi la quantité de plastique jeté dans les poubelles du pays d'accueil.			
Accessoires	Porte gourde	S'attache sur les courroies de votre sac à dos afin de rendre votre gourde plus accessible. La majorité des sacs possèdent déjà un système équivalent.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Couteau	De préférence repliable et avec une sécurité. Le couteau suisse est une option intéressante.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Système de désinfection de l'eau	Pastilles Micropur ou gouttes de marque Pristine. Le plus petit format (qui traite 100 litres!) fera l'affaire.	<b>obligatoire</b>	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Ruban adhésif	Du type Duct TapeMD ou Gorilla. Vous pouvez en enrouler une trentaine de cm sur votre bâton de marche ou ailleurs. Pour réparer, fixer ou identifier.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Pochette passeport	Le modèle de taille ou en bandoulière. Pour y mettre vos documents importants, notamment votre passeport.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Lampe frontale	Pratique car elle vous laisse les mains libres! Ne pas oublier d'apporter des piles de rechange.	<b>obligatoire</b>	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Bouchons à oreilles	Pour limiter les doux ronflements de votre voisin!	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Accessoires	Briquet (petit)	Pour faire brûler votre papier de toilette après utilisation. Notez que cette pratique n'est pas valable partout.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Papier hygiénique (2 rouleaux)	Pour vos petits besoins quotidiens. Pour les destinations où il est possible qu'il n'y en ait pas dans les lieux publics, traînez-en sur vous.	<b>obligatoire</b>	2	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Baume à lèvres avec protection solaire	Les contrastes de température, le soleil et le vent peuvent être néfastes sur cette partie fragile de votre anatomie.	<b>obligatoire</b>	1	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Crème solaire FPS 45 et +	Offrant au minimum la protection FPS 45. Prévoir environ 100 ml par semaine de voyage.	<b>obligatoire</b>	1	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Débarbouillette et savon biodégradable.	Le plus petit format des serviettes de voyage. En remplacement des petites serviettes jetables de type "Wet Ones", qui sont une source de déchets considérable.	<b>obligatoire</b>	1	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Serviette de voyage	De type chamois séchant rapidement et compacte.	<b>obligatoire</b>	1	<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
Hygiène personnelle	Savon liquide biodégradable	De type CampsudMD ou similaire. Une bouteille de 60ml est suffisante. Pour laver le corps, cheveux et vêtements tout en réduisant l'impact sur l'environnement.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Hygiène personnelle	Petite trousse toilette... PETITE!	Ce dont vous avez absolument besoin, le tout, en petits formats: dentifrice, brosse à dents, soie dentaire, savon et shampooing biodégradables, anti-sudorifique, rasoir et crème à raser, etc. Évitez les produits parfumés et favorisez des produits biodégradables.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Trousse de premiers soins personnelle	Trousse de premiers soins personnelle	Petite trousse bien garnie pour soigner vos petits bobos: égratignures, coupures, ampoules, etc. Il est de votre responsabilité de compléter cette trousse en fonction de votre condition, de vos besoins personnels et des spécificités de votre destination au besoin (médicaments avec et sans ordonnance, antihistaminiques, EpiPenMD, DiamoxMD, CiproMD, etc.).	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Trousse de premiers soins personnelle	Gouttes ophtalmiques	Liquide antibiotique de type PolysporinMD ou de marques génériques en petite bouteille de 15 ml. Surtout pour ceux qui sont sensibles et/ou qui portent des verres de contacts.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Trousse de premiers soins personnelle	Crème antibiotique	Crème du type PolysporinMD ou de marques génériques en tube de 10 ou 15 ml. Pour appliquer sur les plaies mineures afin de prévenir l'infection et pour aider à guérir plus rapidement.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments avec ordonnance	EpiPenMD ou idéalement TwinJetMD	Seulement pour les personnes souffrant d'allergies graves (guêpes, arachides, et autres). Seringue contenant une dose d'adrénaline. 2 doses devrait être un minimum car votre vie peut en dépendre, surtout en région isolée.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments avec ordonnance	Cipro (antibiotique)	Antibiotique à large spectre. Prescription d'un seul traitement suffit. Apportez avec vous les feuillets d'information sur les indications, la posologie et les contre-indications.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Collations	Collations rapides	Barres tendres, mélanges de noix, chocolat (remonte-moral!), etc. Bref, vos collations préférées. Une petite portion par jour (ex.: 1 barre tendre ou 50g de noix) suffit pour un estomac moyen! Merci de ne pas prévoir plus de 2 petites portions par jour.	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Collations	Boisson en poudre	Il peut s'agir de cristaux de réhydratation ou de saveurs . Nous vous suggérons de diviser la	facultatif		<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
		recette par deux.			
Documents importants	Passeport (OBLIGATOIRE sauf pour les sorties au Québec)	Passeport canadien valide 3 à 6 mois suivant la date de retour de voyage, selon la destination. Protégez-le des intempéries!	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Documents importants	Photocopies des papiers importants	Apporter 2 copies du passeport, des visas (si nécessaire) et des billets d'avion. Pensez aussi à imprimer les pages Internet pertinentes. Il est important de les disposer à un endroit différent des originaux.	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Documents importants	Assurance voyage	Vérifiez bien auprès du spécialiste voyage les protections OBLIGATOIRES pour votre voyage (évacuation d'urgence, rapatriement, etc). Vous devez avoir avec vous en voyage votre numéro de police et les numéros d'urgence pour joindre votre assureur. Pensez ajouter ces informations à votre zone-client Karavaniers avant le départ!	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Documents importants	Carte de crédit avec NIP	Le NIP vous permettra d'effectuer des retraits en devises locales aux guichets automatiques des villes. Vérifiez auprès de votre institution la compatibilité de votre carte avec le pays visité et avisez-les que vous partez à l'étranger.	facultatif		<input type="checkbox"/>
Documents importants	Billets d'avion	Une copie de votre billet électronique.	obligatoire		<input type="checkbox"/>
Matériel technique	Bâtons de marche télescopiques	Ils permettent un ajustement pour tous les types de terrain, facilitent les descentes en montagne ou les traverses de rivière à gué. Pensez protéger les pointes pendant le transport.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Argent	Pourboire Guide + équipe locale	Prévoyez l'équivalent de cette somme en monnaie locale de préférence. Si vous voyagez dans un petit groupe, n'oubliez pas que l'équipe locale ne travaille pas forcément moins que si vous étiez dans un groupe de 12 personnes... Alors n'hésitez pas à être plus généreux!	facultatif	100-150 \$	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans ordonnance	Antihistaminiques	Comprimés standards et à croquer. Soulagent les symptômes d'allergie. À prévoir surtout si vous êtes sensibles à certains allergènes.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans ordonnance	Sels de réhydratation	Solution en poudre tel que GastroliteMD. En apporter 4 à 6 sachets. Pour se ré-hydrater si l'on n'a pas bu suffisamment durant la journée ou après une diarrhée.	facultatif	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans	Sirop et pastilles contre la toux	Pastilles médicamenteuses telles que CépacoIMD. Pour le sirop, on vous conseille d'en prendre un	facultatif	1	<input type="checkbox"/>

TYPE	MATÉRIEL	DESCRIPTION	NÉCESSITÉ	QTE	
ordonnance		avec codéine. Pour soulager les maux de gorge un peu plus fréquents selon les conditions météorologiques sur le terrain.			
Médicaments sans ordonnance	Ibuprofène	Comprimés tel que MotrinMD, AdvilMD, etc. Les marques génériques sont aussi bonnes. Optez pour le plus petit contenant.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans ordonnance	Anti-nausée	GravolMD ou générique, à base de gingembre et/ou sans somnolence... très important! Pour prévenir ou soulager les nausées et vertiges associés au mal des transports.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans ordonnance	Antidiarrhéique	ImodiumMD ou autres marques génériques. Pour stopper les diarrhées.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>
Médicaments sans ordonnance	Anti-acide	À croquer ou comprimés à avaler. Pratique pour les estomac sensibles, confrontés à un changement de diète en voyage.	obligatoire	1	<input type="checkbox"/>