

Équipements recommandés et matériels à apporter

Pour marcher :

souliers de marche (avec bonnes semelles)
sandales (après la marche)
bâton(s) de marche

Pour se vêtir et se protéger :

2 paires de bas "1re couche" et 2 paires de bas "2e couche"
chandail (en tissu respirant)
pantalon imperméable et short
sous-vêtements
anorak ou coupe-vent
chapeau et poncho (en cas de pluie)
vêtement confortable pour le soir
lunettes de soleil
crème solaire
baume à lèvres

Pour se laver :

trousse de toilette
dentifrice et brosse à dents
savon
serviette et débarbouillette en microfibre (sèche plus rapidement)
rasoir et coupe-ongles
papier mouchoir

Pour boire et manger :

bouteille d'eau (1 litre)
barres énergétiques, noix,
fruits secs

Pour se soigner :

crème pour les pieds
onguent pour douleur musculaire
petite trousse de premiers soins
médicaments personnels

Pour voyager :

sac de taille
carte-soleil ou carte-santé
cartes de crédit/débit et argent

Autres :

carnet du marcheur
crayon
appareil photo
sacs en plastique pour les déchets
huile à mouche

**UNE SEMAINE AVANT LE DÉPART, FAITES VOTRE SAC ET PESEZ-LE.
ENLEVEZ DU BAGAGE, IL Y EN A TOUJOURS TROP !**

*Votre sac ne doit pas dépasser 10% de votre poids

Cette liste est fortement inspirée de celle du Chemin des Outaouais
(<http://www.chemindesoutaouais.ca/>)