

LISTE D'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

CRÈTE - MER, MONTAGNE, HISTOIRE ET GASTRONOMIE

Un bon équipement est l'une des clés d'un voyage réussi. Il protège et assure notre confort, même dans les conditions les plus rudes. Prenez le temps de lire attentivement la liste et de sélectionner votre matériel : il fait toute la différence.

Choisissez du matériel durable, éthique et réutilisable, cela contribue à limiter l'impact sur l'environnement. Acheter d'occasion ou se faire prêter certains items est également une excellente option.

Cette liste a été conçue avec soin, spécialement pour votre voyage.

Nota Bene :

- Les photos servent uniquement de référence pour illustrer les types ou modèles proposés.

- Les quantités ne sont pas précisées : chacun.e ajuste selon ses besoins. L'essentiel, c'est de voyager léger, en prévoyant quelques lavages si nécessaire.

- Vérifiez les limites de poids et les consignes spécifiques dans la section « Bagages » du carnet de voyage. L'idée reste simple : emporter l'essentiel, sans superflu.

- Avant le départ, consultez votre médecin ou votre pharmacien pour obtenir des conseils personnalisés sur les médicaments à emporter : anti-nauséeux, antidiarrhéiques, antiacides, anti-inflammatoires, etc. Assurez-vous de bien connaître le dosage de chaque médicament et les situations qui nécessitent une consultation médicale.

- Les montants suggérés des pourboires sont indiqués dans la section "Détails" du site internet. Tout sera aussi expliqué lors de la rencontre pré-départ.

Bons préparatifs,
L'équipe Karavaniers

Karavaniers
4035 rue Saint-Ambroise, bureau 220 N, Montréal (Québec) H4C 2E1, Canada
514 281-0799 | expeditions@karavaniers.com

ÉQUIPEMENTS

Veuillez vous référer au Nota Bene en première page pour des informations importantes.

TÊTE

Casquette ou chapeau - Essentiel



Protection solaire essentielle. En matière synthétique pour un séchage rapide et un bon confort en trek.

Tuque mince - Essentielle



En laine ou en fibre synthétique. Légère et compacte, parfaite pour les soirées fraîches ou les matinées en altitude.

Foulard ou Buff® - Essentiel



Un bandana en coton ou en matière synthétique, simple et polyvalent. Il protège du soleil, coupe le vent et filtre la poussière quand les éléments se déchaînent un peu. Un petit morceau de tissu qui sert partout.

HAUT DU CORPS

T-Shirt - Essentiel



En laine mérinos ou en tissu synthétique. Léger et respirant, parfait comme première couche ou porté seul par temps chaud. Confortable en trek comme en ville. À éviter : le coton, qui retient l'humidité.

Chandail (sous-vêtement long) - Essentiel



Manches longues et léger, parfait comme première couche. Privilégiez la laine mérinos ou le synthétique pour leur chaleur et leur respirabilité.

Chemise à manches longues - Facultatif



Préférablement en tissu synthétique, confortable et léger pour vous protéger du soleil. Le coton convient parfois aux climats chauds et secs. Une ouverture pour l'aération est un atout.

Chandail de laine - Essentiel



Chaud et confortable, fabriqué en laine Mérino, polaire ou autre laine. Offre une excellente isolation thermique tout en restant respirant, idéal pour les temps frais.

Manteau imper-respirant - Essentiel



Respirant, type Gore-Tex ou équivalent, sans isolation, avec capuchon. Indispensable pour randonner sous la pluie ou contre le vent.

Doudoune mince - Essentielle



Isolant léger en duvet (plus compressible) ou en matière synthétique, parfait pour les pauses par temps froid et les soirées au campement.

MAINS

Gants minces - Essentiels



Première couche sous des gants imperméables ou à porter seuls par temps frais. En laine polaire mince ou matériau similaire, pour chaleur et légèreté.

ÉQUIPEMENTS

Veuillez vous référer au Nota Bene en première page pour des informations importantes.

BAS DU CORPS

☐



Sous-vêtements - Essentiels

Culottes, caleçons, boxers, brassières et soutiens-gorge. Choisissez des tissus respirants et à séchage rapide, qui restent confortables tout au long de la journée et se lavent facilement en voyage.

☐





Short - Essentiel

Léger et respirant, idéalement en tissu synthétique qui sèche vite et reste agréable même sous la chaleur ou lors de la marche.

☐



Pantalon de marche - Essentiel

Pantalon confortable en tissu synthétique léger, respirant et à séchage rapide.

☐





Maillot de bain - Essentiel

Pratique pour les occasions où la baignade est possible, afin de profiter pleinement de certains lieux tout au long du voyage.

PIEDS

☐



Bas de randonnée - Essentiels

Choisissez des bas adaptés et testez-les avant le départ. Ils doivent bien rester en place, garder vos pieds au sec et au chaud, tout en prévenant les ampoules.

☐



Sandales de marche - Essentielles

Sandales de sport à bonne semelle adhérente, offrant un bon soutien. On ne parle pas ici du modèle "flip-flop" de plage avec tige entre les orteils! Le pied doit être bien maintenu pour les passages de rivières.

☐



Chaussures de marche - Essentielles

Chaussures conçues pour la randonnée ou la course en sentier, offrant bon soutien des chevilles et robustes pour la montagne. Idéalement avec membrane Gore-Tex ou résistante à l'eau, et une isolation suffisante pour conserver la chaleur.

☐



Bottes de randonnée - Essentielles

Conçues pour offrir un soutien optimal de la cheville sur terrain inégal et rocailleux, tout en garantissant une bonne imperméabilisation. Si elles sont neuves, pensez à les assouplir avant le trek afin d'éviter les ampoules.

SOMMEIL

☐



Guêtres de randonnée - Facultatives

Courtes, en tissu imperméable (Gore-Tex® ou équivalent), elles couvrent la botte juste au-dessus de la cheville. Idéales par temps pluvieux, sur terrain boueux ou sablonneux, elles protègent efficacement contre l'humidité et la poussière.

☐



Bouchons à oreilles - Facultatifs

Parfaits pour réduire les bruits gênants, comme les ronflements du voisin, et assurer un sommeil réparateur en voyage.

ÉQUIPEMENTS

Veuillez vous référer au Nota Bene en première page pour des informations importantes.

HYGIÈNE

☐



Baume à lèvres - Facultatif

Avec protection solaire. Les variations de température, le soleil et le vent peuvent endommager les lèvres, une zone particulièrement fragile. Permet de prévenir les gerçures et de maintenir le confort lors des activités.

☐



Crème hydratante - Facultative

Pour les mains, le corps et le visage, afin de protéger et nourrir la peau exposée aux éléments. Permet de prévenir sécheresse, tiraillements et inconfort lors des activités en extérieur.

☐



Crème solaire - Essentielle

Indispensable pour une protection efficace contre les rayons UV. Privilégier une formule résistante à l'eau, sans parfum, avec un FPS de 45 ou plus. Compter environ 100 ml par semaine de voyage pour assurer une protection suffisante.

☐



Désinfectant pour les mains - Facultatif

Petit flacon pratique pour garder les mains propres en voyage ou en pleine nature, même loin de l'eau. Utile pour se protéger et protéger les autres, tout en limitant le contact avec les germes.

☐



Papier hygiénique - Essentielle

Pratique pour les besoins quotidiens, particulièrement lors des randonnées ou dans les destinations où il peut être absent dans les lieux publics.

☐



Trousse de toilette - Essentielle

L'essentiel en petits formats pour l'hygiène quotidienne : brosse à dents, dentifrice, soie dentaire, savon et shampooing, déodorant, coupe-ongles, rasoir, etc... Privilégier des produits respectueux de l'environnement.

☐



Débarbouillette - Essentielle

Serviette de voyage compacte et à séchage rapide, pratique pour se sécher ou se rafraîchir en chemin, après une baignade ou une longue journée en nature. Les lingettes peuvent dépanner en dernier recours, mais elles génèrent des déchets.

☐



Pastilles pour la gorge - Facultatives

Comprimés à sucer pour soulager les irritations ou démangeaisons de la gorge, utiles en conditions froides ou sèches.

☐



Tenue de ville - Essentielle

Simple, soignée et confortable. Idéale pour partager de bons repas dans des adresses de qualité, puis flâner en ville. (Incluant des souliers confortables)

ÉQUIPEMENTS

Veuillez vous référer au Nota Bene en première page pour des informations importantes.

ACCESSOIRES

Adaptateur multiprise - Facultatif



Branchez plusieurs appareils à la fois grâce à un adaptateur compatible avec toutes les prises. Parfait pour téléphone, caméra et autres appareils électroniques en voyage.

Masque et tuba - Facultatif



Le masque doit être bien ajusté à votre physionomie afin d'éviter toute infiltration d'eau. Inutile d'apporter des palmes : leur utilisation peut endommager les fonds marins.

Bâtons de marche - Facultatifs



Ajustables pour tous types de terrain, ces bâtons télescopiques améliorent la stabilité et facilitent la marche. Pensez à protéger les pointes pendant le transport et prendre des embouts.

Couteau - Facultatif



Modèle repliable avec sécurité recommandé. Couteau suisse ou Opinel® adaptés pour couper, bricoler ou préparer le matériel en voyage.

Cordelette et épingles à linge - Facultatives



Une corde fine (environ 3 mm de diamètre) d'environ 5 m, accompagnée de quelques épingles, suffit pour improviser une petite buanderie, presque n'importe où, au fil du voyage.

Lampe frontale - Essentielle



Éclaire la nuit tout en gardant les mains libres, pratique pour le campement, ou toute activité dans l'obscurité.
Il est recommandé d'emporter des piles de rechange et de rapporter celles usagées pour limiter l'impact environnemental.

Gourde - Essentielle



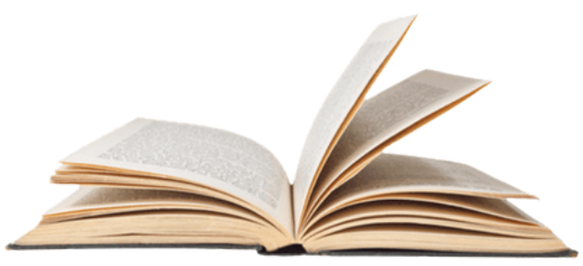
Les modèles à large goulot, comme Nalgène®, facilitent le remplissage. Permettent de rester hydraté·e tout en réduisant l'usage de plastique dans les pays visités. Il est recommandé de prévoir une capacité totale de 2 à 3 L d'eau par jour.

Sac-gourde - Facultatif



Sac d'une capacité de 1 à 3 L avec boyau et embout, idéalement isolé contre le gel par températures sous zéro (type CamelBak®). Permet de s'hydrater facilement en déplacement. Une hygiène rigoureuse est importante!

Divertissement - Facultatif



Livres, musique, crayons, jeux ou autres activités pour passer le temps. Utile lorsque le mauvais temps s'invite ou que le trajet s'éternise, pour maintenir le moral et occuper les moments d'attente.

Lunettes de soleil - Essentielles



Modèle de qualité avec protection optimale contre les rayons UVA et UVB. Un cordon permet de les maintenir et d'éviter toute chute, pratique lors des activités en extérieur ou par temps venteux.

ÉQUIPEMENTS

Veuillez vous référer au Nota Bene en première page pour des informations importantes.

SACS

Petit isolant de mousse - Facultatif



Morceau de matelas de sol type Z Seat® d'environ 30-35 cm. Il offre isolation et confort pour vous asseoir sur des roches froides ou un sol humide.

Ruban adhésif - Facultatif



Type Duct Tape® ou Gorilla®, solide et résistant, utile pour réparer du matériel, fixer des éléments ou renforcer des équipements. Enroulé autour d'un bâton de marche, il reste facilement accessible pour une utilisation rapide.

Sac à dos 30-40L - Essentiel



Confortable et bien ajusté grâce à sa ceinture et à son design ergonomique. À tester une fois chargé, le pique-nique doit trouver sa place dans votre sac à dos. Pensez aussi à vérifier qu'il respecte les dimensions cabine.

Sac de voyage à roulettes - Essentiel



Valise d'environ 60 L, compacte et légère, pensée pour les déplacements en transport en commun. Roues solides, adaptées à des terrains variés, et matériau résistant à l'eau pour garder vos affaires à l'abri.

Sacs de compression - Facultatifs



Pochette en nylon munie de sangles, conçue pour réduire le volume de son contenu. Idéale pour comprimer un sac de couchage ou des vêtements et ainsi optimiser l'espace dans votre sac. Testez le bon volume avant.

Housse de pluie pour sac - Essentiel



Fabriquée en nylon imperméable, cette housse (rain cover en anglais) protège efficacement votre sac à dos contre la pluie. Sur certains modèles, elle est intégrée directement au sac pour plus de praticité.

NUTRITIONS

Électrolytes - Facultatifs



Sous forme de cristaux de réhydratation ou de comprimés, parfois aromatisés, permettant d'assurer une hydratation optimale. Remplacent les sels et minéraux perdus lors de la transpiration à l'effort.

Collations - Facultatives



Barres tendres, mélanges de noix, chocolat ou autres encas adaptés à l'aventure. Une petite portion par jour (1 barre tendre ou 50 g de noix) suffit pour un appétit moyen.

DOCUMENTS

Formalités - Essentielles

Assurez vous d'emporter vos documents essentiels : passeport (valide au moins 3 à 6 mois après votre retour, selon la destination), carte de débit ou de crédit, ainsi que des copies numériques de votre assurance voyage, carnet de vaccination, billet d'avion et tout autre document important sur votre cellulaire. Pensez également à prévoir un montant pour les pourboires, appréciés sur place.

SANTÉ

Trousse de premiers soins - Essentielle

Apportez une trousse de secours compacte, adaptée à votre santé, vos besoins et votre destination. Avant le départ, consultez votre médecin pour des conseils sur les médicaments à emporter : anti-nauséeux, antidiarrhéiques, antiacides, anti-inflammatoires, etc. Ajoutez aussi l'essentiel pour les petits bobos : pansements, désinfectant, compresses, produits pour ampoules et petites coupures.