

# LISTE D'ÉQUIPEMENTS

## ÉQUIPEMENT POUVANT ÊTRE LOUÉ À LA FONDATION (QUANTITÉ LIMITÉE)

- **Sac de couchage** : Valeur isolante de  $-27^{\circ}\text{C}$  et moins.
- **Matelas de sol** : Il est préférable d'avoir deux matelas de sol pour bien couper du froid (cellules fermées + autogonflant)
- **Manteau isolant** (grosse doudoune) : équipement ESSENTIEL pour le grand froid.
- **Traineau** : nos quantités sont très limitées. Priorisez la confection d'un traineau en consultant nos conseils.

Le formulaire de location d'équipement sera envoyé seulement **après la rencontre préparatoire 1**. Pour effectuer un don de 25\$/item à la fondation Sur la pointe des pieds, veuillez utiliser les informations suivantes :

Adresse courriel : [info@pointedespieds.com](mailto:info@pointedespieds.com) // Question : sur la pointe des // Mot de passe : pieds

## VÊTEMENTS DE JOUR

- Sous-vêtements
- Sous-vêtements longs (haut et bas) : De type combines de ski ou hockey (Éviter le coton)
- Sous-bas en synthétique (Bas très mince) : Pour éviter la friction et les ampoules
- Bas (3-4 paires) : Synthétique, laine ou laine de mérinos
- Bottes d'hiver : Vous devez être confortable pour marcher plusieurs heures
- Pantalons isolants et pantalons coupe-vent ou pantalons de neige : Pour éviter la perte de chaleur due au vent
- Chandail isolant : Épais ; en laine ou en polar
- Manteau imperméable ou soft Shell avec capuchon : Coquille qui sert à se protéger des intempéries -le capuchon permet de bien s'abriter du vent et des précipitations.
- Tuque mince (synthétique) : Lorsque que vous aurez chaud
- Tuque plus épaisse : En laine ou synthétique - nécessaire lors des arrêts
- Petits gants 2-3 paires : En laine ou en synthétique - vous devriez en avoir tout le temps dans vos mains
- Gants chauds ou mitaines : Type ski - les mitaines sont toujours plus chaudes que les gants.
- Cache-cou (synthétique) : Éviter le coton
- Balaklava ou cagoule : Pour éviter les engelures au visage

## VÊTEMENTS DE SOIR

- Sous-vêtements longs épais (haut et bas) : Une paire différente de vos sous-vêtements de jour (plus épais et sec)
- Pantalon chauds (isolants) : Fait de synthétique Ex. : Polar ou pantalons doudoune
- Chandail chaud : Type polar ou laine
- **\*\*Manteau isolant (Doudoune)\*\*** : PRIMORDIAL - des alternatives existent
- Tuque très épaisse : Vous perdez 40% de votre chaleur par votre tête
- Cagoule épaisse en synthétique : Type motoneige ou ski alpin
- Mitaines très chaudes : Type motoneige
- Bas de laine épais (2 paires)
- Bottes très chaudes : Favoriser une semelle épaisse - type Sorel ou Acton ou Mouflon + sur mouflon : Très isolant et léger

## MATÉRIEL

- **\*\*Raquettes ou skis hors-piste\*\*** : Vos raquettes doivent être ajustées à vos bottes et doivent être confortables
- **\*\*Matelas de sol\*\*** : Il est préférable d'avoir deux matelas de sol pour bien couper du froid – il est recommandé d'avoir un matelas autogonflant et un matelas en mousse fermée (il y a possibilité d'emprunter ces équipements)
- **\*\*Sac de couchage\*\*** : Pouvoir isolant est de  $-27^{\circ}\text{C}$  et moins obligatoire, sinon il sera possible d'en emprunter
- **\*\*Bâtons de marche\*\*** : Pratique lors des déplacements
- **Traîneau** : Pour transporter votre matériel personnel – consultez la vidéo sur notre site internet pour voir les différents modèles
- **Sac à dos de jour avec ceinture de taille** : Pour tirer votre traîneau si vous n'avez pas un système avec harnais – nous vous partagerons une vidéo qui vous donnera plus d'information
- **Lunettes de ski** : En raison des forts vents
- **Lunettes de soleil** : Pour protéger les yeux des reflets intenses du soleil
- **2 gourdes de 1 litre + étuis isolants** : Type Nalgène ou 2 thermos de 1 litre : À tester à l'avance pour être certain du pouvoir isolant
- **Thermos étanche 500 ml** : Pour y mettre un bouillon chaud ou un breuvage chaud pour le midi
- **Sifflet** : Type Fox-40 (aspect sécurité)
- **Lampe frontale** : Une lampe de poche peut faire l'affaire, mais la frontale est hautement recommandée
- **Piles de rechange** : Pour votre lampe frontale
- **Canif** : Peut-être pratique
- **Appareil photo** : Pour les souvenirs
- **Chauffe-mains et/ou chauffe-pieds** : Au moins 5 paires obligatoires – peut toujours être agréable lorsqu'on a les extrémités gelées
- **Petit tube de crème solaire** : La glace et la neige reflètent grandement les rayons solaires
- **Crème hydratante** : Les mains ont tendance à sécher lorsqu'elles sont exposées au froid
- **Serviettes humides** : Type Wet Ones
- **Désinfectant pour les mains à base d'alcool** : Type Purell
- **Trousse de toilette** : Pour vous brosser les dents et prendre soin de vous
- **Baume à lèvres** : Important !

## Les lignes directrices

1. **On évite le coton** ! On priorise la laine, la laine de mérinos, le polyester et les autres matériaux synthétiques.
2. On doit absolument avoir **deux paires de bottes** : une de progression (jour, progression, dynamique) et une de camp de base (soir, immobile, statique). Il sera nécessaire de se changer en vêtement et bottes sèches le soir.
3. On peut **diviser nos vêtements** de la façon suivante : jour VS soir, dynamique (chaleur) VS statique (peu de chaleur). Les vêtements pour le soir doivent être plus chauds et inclure un gros manteau isolant.
4. On doit avoir **tester notre équipement** et nos vêtements AVANT l'expédition. Il faut éviter les surprises des premières utilisations !
5. Nul besoin de dépenser trop d'argent pour votre expédition. Valider dans votre entourage les emprunts possibles et visiter les organismes suivants pour la location d'équipement : [Le Hangar](#) (Saguenay) et [Locapag](#) (Montréal).



L'ensemble de cette liste sera présenté et traité lors de notre soirée d'information en décembre. D'ici là, vous pouvez consulter nos [vidéos préparatoires](#) disponibles à partir de la page web du Double défi.