



LISTE DE MATÉRIEL INDIVIDUEL

Pour la nuit :

- un sac de couchage d'hiver (ou deux d'été l'un dans l'autre)
- Couverture supplémentaire
- un tapis de sol
- un oreiller (facultatif)
- deux pyjamas

Vêtement :

- 5-6 paires de bas
- 1-2 chandails chauds (coton-ouaté non recommandé)
- 3 t-shirts
- 3 paires de sous-vêtements
- 3 pantalons (pas de jeans)

Pour l'habillement extérieur:

- 1 paire de petits gants
- 1-2 paires de mitaines
- 1 tuque
- 1 cache-cou et/ou foulard
- 1 pantalon de neige ou de nylon (surveiller la météo)
- Manteau chaud imperméable
- Bottes d'hiver

Autres :

- gamelle
- Bouteille d'eau PLEINE
- Lampe de poche (de préférence frontale)
- un linge à vaisselle
- Papier journal/circulaire (pour enlever l'humidité des bottes)
- Trousse de toilette :
 - déodorant
 - brosse à dents
 - dentifrice
 - brosse à cheveux, élastiques
 - ...

Facultatif :

- canif
- combine (bonne idée)

Ne pas apporter :

- objets électroniques ou électriques
- bijoux