

CLUB PLEIN AIR / LISTE DE MATÉRIEL POUR LE SENTIER MESTACHIBO

Il est important de bien planifier votre habillement afin de profiter au maximum de votre sortie. Il est conseillé d'éviter les vêtements en coton et privilégier le synthétique qui respire mieux, et ainsi éviter d'avoir froid. **La température moyenne pour un 20 novembre : entre -6 et 3 degré.**

Matériel :

Petit sac à dos
Bâtons de marche (optionnels)
1 litre d'eau minimum
Appareil photo (optionnel)
Médicaments au besoin (**important si asthme**)
Lunette de soleil si besoin
Mouchoirs

Vêtements :

- **BOTTES DE RANDONNÉE (pas d'espadrilles, il arrive qu'il y a de la neige à cette période de l'année)**
- Coupe-vent
- Imperméable si risque de pluie (un poncho «Dolorama»)
- Gilet chaud (polar ou laine)
- Tuque «respirante» (style ski de fond)
- Gants ou mitaines (style ski de fond), avec un faux col.
- Sous-vêtements pour le corps et les jambes
- Guêtres (optionnel)
- Pantalon : éviter les «jeans»
- N.B. Il est préférable de mettre plusieurs couches de vêtements au lieu de gros vêtements chauds.

Nourriture :

Dîner froid et collations. Important : le repas doit être placé dans un sac de plastique et non pas dans une boîte à lunch. Éviter le repas dans un thermos, préférez plutôt un sandwich.

Les règlements de l'école s'appliquent en tout temps. En cas de refus à se conformer aux règlements les parents devront venir chercher leur enfant au site même.

Luc Turcotte et Christian Camiré
Responsables du club plein air