

## Rando Open Canoe (groupe6/8)

### **Check list cuisine :**

1 bidon 60l

Réchauds (2)/briquets ou/et allume gaz

2 poêles avec manche amovible

1 grande casserole/faitout (5l)

1 petite cocotte-minute

Grille/pince

Saladier

Boîtes plastiques hermétiques (type Lock Lock) pour salade du midi

1 ou 2 bouilloires 1L

Couverts de service

Cuillère en bois

Spatule

Planche à découper

Couteau de cuisine

Epluche légumes

Tire-bouchon

Huile/vinaigre/sel/poivre

Epices

Essuie tout

Bassine pliante

Eponge/produit vaisselle

Torchons/sacs poubelle /ziplocks (sacs plastiques refermables)

Container à eau pliant

Petite table pliante

Bidons 30 l pour les provisions ou sacs étanches souples (suivant quantité)

### **Par participant :**

Couverts, bol/mug

Verre/gobelet Assiette (creuse)

## **Check liste camping**

### **collectif :**

Pelle pour toilettes

Tarp ou et Tipi

Cordellette

Sardines

Maillet

Lampe tempête

### **Perso :**

Bâche plastique pour protéger tapis de sol

Tente

Matelas autogonflant

Duvet

Drap de duvet

Oreiller

Lampe frontale

Trépied

Système pour transformer matelas en siège

### **Vêtements**

#### A terre

Coupe vent

Pantalon étanche léger

Veste en duvet légère

Bonnet/gants (en fonction de la saison)

Polaire

Tshirt (2)

Sous vêtements

Pantalon de rando

Chaussettes (2 paires)

Maillot de bain

Chaussures de rando (basses ou hautes suivant nature terrain)

Fil à linge mini avec pinces à linge

Pyjama/caleçon + Tshirt/déshabillé vapoureux/N°5 de Chanel (suivant les compagnons d'aventure)

Serviette microfibre

Trousse de toilette minimum

Médicaments perso

Masque avion pour faire le noir

Boules quies

Petite radio/Mp3/téléphone avec écouteurs

Lecture (liseuse)

Batterie externe

chargeur

Citronnelle

Pochette étanche pour papiers argent carte de crédit.

Sac 60/80l étanche avec bretelles ou sac marin non étanches + petits sacs étanches pour tente et matériel perso.

A bord (à adapter suivant la météo et la saison)

Gilet de sauvetage avec poches

Anorak type kayak de mer (avec capuche)

Pantalon étanche (pour rando eau calme 1<sup>er</sup> prix Decathlon suffisant)

Haut lycra

Bas lycra

Short de surf (attention aux coups de soleil) je préfère pantalon de rando léger

Chaussettes (étanches)

Chaussures basses sports d'eau ou chaussures montantes (important bout dur pour se mettre à genoux)

Bonnet/gants

Chapeau/Casquette/lunettes avec attache lunettes

Petit sac étanche avec ouverture sur le coté pour affaires de la journée (anorak, polaire, lunettes, grignotage etc...

### **Matériel nautique collectif**

Canots équipés réserves /blocs de flottabilité

Mousses pour se mettre à genoux

Bouts 10/15m à chaque extrémité

Eponges/écopes

Pagaies + 2 secours par groupe de 6

Pharmacie

Corde de secours en sac (15m minimum)

Kit décravatage (à partir de la classe II-III) (2 poulies, 1 bloqueur, 1 Prussik, 1 sangle)

2 sangles par canot pour attacher le matériel