KÉNO

# Liste de matériel pour les programmes de 22 jours

Métabetchouane | Mistassibi Nord-Ouest | Ashuapmushuan

## Vêtements

- [ ] Sous-vêtements (12)
- [ ] Bas (14) – 10 paires en coton et **4 paires en laine**
- [ ] Pantalons (6) – Éviter les jeans
- [ ] Culottes courtes (6)
- [ ] Chandails chauds (2) – Éviter le coton, doit sécher rapidement
- [ ] Chandails à manches courtes (8)
- [ ] Chandails à manches longues (4)
- [ ] Pyjamas (2)
- [ ] Maillots de bain (2)
- [ ] Chandail anti-UV (1) - Doit couvrir les épaules pour les activités aquatiques
- [ ] Imperméable et pantalon imperméable (1)
- [ ] Souliers (2) - Espadrilles obligatoires, l'autre paire au choix (sandales, crocs)
- [ ] Vieux espadrilles (1) - Pour les activités aquatiques **avec semelles rigides**. **Les Crocs ne sont pas considérés comme des souliers d'eau**.

## Lingerie & toilette personnelle

- [ ] Taies d'oreiller (2) et  Drap contour lit simple (1)
- [ ] Serviettes (2) et débarbouillettes (2)
- [ ] Savon et shampoing (biodégradable), brosse à dents, dentifrice, etc.
- [ ] Insectifuge / Chasse-moustiques - Aérosols interdits
- [ ] Crème solaire (FPS 30 ou plus) – Résistante à l'eau - Aérosols interdits
- [ ] Sac pour le linge sale
- [ ] Attache lunettes – Obligatoire pour ceux qui portent des lunettes
- [ ] 2 auto-injecteurs d'épinéphrine (EpiPen) – Si votre enfant a des allergies qui en nécessitent
- [ ] Médicaments d'ordonnance, s'il y a lieu. – Nous vous demandons de faire préparer un pilulier pour la durée du séjour. Ce service est offert par les pharmacies. Des médicaments en vente libre sont disponible au besoin au camp.

## Articles indispensables

- [ ] **Chapeau ou casquette**
- [ ] Gourde (**500 ml ou plus**)
- [ ] Lampe de poche ou lampe frontale, piles de rechange
- [ ] Sac de couchage 0 °C à 10 °C - Compact si possible pour l'expédition
- [ ] Tapis de sol – Pour l'expédition
- [ ] Bol, tasse et ustensiles incassables – Pour l'expédition
- [ ] Veste de flottaison individuelle (VFI) conforme aux normes et de taille adéquate pour votre enfant – Des VFI sont disponibles gratuitement au camp

## Articles facultatifs

- [ ] Tuques et mitaines
- [ ] Lunettes de soleil et attache lunettes
- [ ] Appareil photo
- [ ] Toutou et doudou
- [ ] Livres, jeux de société de poche, jeu de cartes, etc.
- [ ] Papeterie, crayons, timbres, enveloppes préaffranchies
- [ ] Une copie de cette liste – Pour aider votre enfant à refaire ses bagages à la fin du séjour

## Articles défendus

Ces articles seront confisqués pour la durée du séjour. Dans cette éventualité, vous avez la responsabilité de les réclamer. Vous avez jusqu'à la fin septembre pour le faire.

- Toute nourriture, y compris les friandises - Par mesure de sécurité, car il y a, en tout temps, des personnes qui souffrent d'allergies alimentaires
- Argent de poche
- Couteau
- Appareils électroniques (cellulaires, jeux vidéo, montre électronique, etc.)

Le camp Kéno est un environnement sans écran qui prône la déconnexion.
Les cellulaires et appareils électroniques y sont donc interdits.

**Kéno ne peut être tenu responsable de la perte, du vol ou du bris des objets appartenant aux campeur·euse·s**

KÉNO

# Liste de matériel pour les programmes de 22 jours

Métabetchouane | Mistassibi Nord-Ouest | Ashuapmushuan

## Matériel d'expédition

Les articles proposés sont très utiles à partir d'un certain âge, mais demeurent non obligatoires, sauf lorsque précisé. Nous insistons sur le fait qu'il n'est pas nécessaire d'investir dans des modèles haut de gamme.

| Item | Kéno 6 & 7 jours | Kéno 13 jours | Explo Lac & Leader | Initiation à la rivière | Métabetchouane & Mistassibi NO | Ashuapmushuan |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Combines (haut et bas) en laine de mérino ou en fibre synthétiques** | ☐ Recommandé | ☐ Recommandé | ☐ Obligatoire | ☐ Obligatoire | ☐ **Obligatoire** | ☐ **Obligatoire** |
| **Laine polaire ou polar** | ☐ Obligatoire | ☐ Obligatoire | ☐ Obligatoire | ☐ Obligatoire | ☐ **Obligatoire** | ☐ **Obligatoire** |
| **Grands sacs en plastique transparent (4)*** | ☐ Obligatoire | ☐ Obligatoire | | | | |
| **Sacs au sec (30-55 litres) (1 ou 2)**** | | ☐ Obligatoire | ☐ Obligatoire | ☐ Obligatoire | ☐ **Obligatoire** | ☐ **Obligatoire** |
| **Baril Étanche (60 litres)***** | | | | Fourni par le camp | **Fourni par le camp** | **Fourni par le camp** |
| **Sifflet nautique type Fox 40** | | | | ☐ Obligatoire | ☐ **Obligatoire** | ☐ **Obligatoire** |
| **Casque de rivière** | | | | ☐ Obligatoire | ☐ **Obligatoire** | ☐ **Obligatoire** |

* Sacs de type sac de poubelle qui gardent les vêtements au sec lors de l'expédition. AUCUN sac opaque permis.

** Aussi appelés sacs étanches, les sacs au sec sont des sacs de nylon imperméables avec une fermeture à enroulement. Ils servent à garder le sac de couchage et les vêtements au sec pendant l'expédition.

*** Les barils remplacent les sacs à dos lors de l'expédition. Ils sont plus étanches et peuvent contenir davantage de matériel. Les barils sont prêtés gratuitement aux campeur·euse·s avec un ratio de 1 pour 2 pour les séjours Initiation à la rivière et de 1 pour 1 pour Métabetchouane, Mistassibi NO et Ashuapmushuan.

KÉNO

# L’importance du matériel d’expédition

Un équipement adapté est la clé pour prévenir les blessures, affronter adéquatement les intempéries et assurer un confort et une bonne température corporelle (ex : éviter les dangers de l’hypothermie), g**arantissant ainsi une bonne expérience à votre enfant.** Nul besoin de vider votre portefeuille ou de rechercher des marques coûteuses : certaines friperies et magasins offrent une vaste gamme d'articles de plein air performants et abordables.

## Le polar vs le coton





- ✗ Le coton absorbe l'eau comme une éponge. Une fois mouillé, il reste humide très longtemps.
- ✗ Le coton mouillé refroidit le corps. Il perd toutes ses propriétés isolantes et accélère le refroidissement.
- ✓ Un chandail en polar étendu au vent sèche rapidement. Ses fibres sont hydrophobes, elles n'absorbent pratiquement pas l'eau.
- ✓ Le polar isole même lorsqu'il est mouillé.
- ✓ Le polar est beaucoup plus compact dans les bagages

**Note : ces indications sont également valides pour les chaussettes. C’est pourquoi nous recommandons des bas de laine.**

## Les souliers d’eau





- ✗ Les Crocs, les sandales, les chaussures sans semelles et qui ne s’attachent pas avec des lacets ou un velcro ne sont pas des souliers d’eau adéquats.
- ✓ Le soulier d’eau doit pouvoir être mouillé sans hésitation.
- ✓ Il doit soutenir la cheville, avoir une semelle rigide pour protéger les pieds et ne pas avoir de trous.
- ✓ Il doit rester dans le pied malgré la boue et la vase au fond du lac.
- ✓ **Nous vous recommandons fortement une vieille paire d’espadrilles.**