

LISTE D'ÉQUIPEMENT

EXPÉDITION AU PÉROU

Couches de base

- ☐ 1-2 chandails respirants manches longues
- ☐ 4-5 t-shirts techniques à séchage rapide
- ☐ 6-7 Sous-vêtements laines mérinos (non-coton)

Couches intermédiaires

- ☐ Polaire ou veste intermédiaire chaude (Fleece)
- ☐ Veste isolante légère (duvet ou synthétique)
- ☐ 3-4 pantalons de trekking

Couches imperméables

- ☐ Veste coupe-vent imperméable avec capuche (Gore-Tex ou équivalent)
- ☐ Surpantalons imperméable (Gore-Tex ou équivalent)
- ☐ Poncho

Tuques et chapeaux

- ☐ Tuque
- ☐ Casquette ou chapeau pour le soleil

Lunette et protection solaire

- ☐ Lunette de soleil de qualité

Couchage

- ☐ Sac de couchage (-10°C)
- ☐ Optionnel mais recommandé doublure (liner)
- ☐ Optionnel : oreiller gonflable compacte

Avant l'expédition

Températures varient entre 1 et 20°C

- ☐ Petit sac (type: cross body bag)
- ☐ Linge confortable et léger
- ☐ Linge pour activités sportives
- ☐ Soulier confortable de sport
- ☐ Écouteurs
- ☐ Livres
- ☐ Adaptateur pour le Pérou

Gants et mitaines

- ☐ Sous-gants légers (mérinos)
- ☐ Gants imperméables

Chaussures et bas

- ☐ 6-7 paires de bas de randonnée (mérinos de préférence)
- ☐ Bottes de randonnées ou soulier de trail
- ☐ Sandales de camp (North Face slippers style)

Sac et transport

- ☐ Daypack (25L)
- ☐ Sac de transport / duffel (environ 50-60 L)
- ☐ Housse imperméable et sacs étanches

Hydratation et nutrition

- ☐ Gourdes (2x 1L)
- ☐ Camelbak
- ☐ Pastilles de purification d'eau
- ☐ Électrolytes
- ☐ Collation énergétiques (barres, noix, etc.)

Divers

- ☐ Lampe frontale
- ☐ 1-2 batteries portatives externes avec câble de recharge (30Kmah total recommandé)
- ☐ Téléphone et/ou appareil photo
- ☐ Mouchoirs (4-5 petits paquets)
- ☐ Bâtons de randonnée
- ☐ Sacs étanche

Notes personnelles

Trousse de toilette

- ☐ Serviette de trekking à séchage rapide
- ☐ Crème solaire SPF 50+
- ☐ Papier de toilette avec sac pour transporter déchets de papier
- ☐ Baume à lèvres protection UV
- ☐ Baume à lèvres hydratant
- ☐ Déodorant
- ☐ Crème hydratante
- ☐ Lingettes humides nettoyantes
- ☐ Brosse à dent
- ☐ Pâte à dent
- ☐ Désinfectant pour les mains
- ☐ Répulsif anti-moustique
- ☐ Bouchon d'oreilles
- ☐ Masque pour couvrir les yeux (dodo)
- ☐ Brosse à cheveux
- ☐ Élastiques à cheveux
- ☐ (Femme) Produits d'hygiène féminine
- ☐ Shampoing sec

Premiers soins et médicaments

- ☐ Soins pour ampoules : moleskine
- ☐ Ibuprofène
- ☐ Acétaminophène
- ☐ Antibiotiques à large spectre (Cipro or Azithromycine)
- ☐ Médicament contre le rhume et la grippe
- ☐ Pastilles pour la gorge
- ☐ Médication contre la diarrhée
- ☐ Médication contre les nausées
- ☐ Médication contre les allergies
- ☐ Pansements adhésifs
- ☐ Prescriptions personnelles: _____
- ☐ _____

Documents importants

- ☐ Passeport (doit être valide au moins 6 mois après la date de retour)
- ☐ Assurance voyage
- ☐ Carte d'identité (ex: permis de conduire)
- ☐ Copies de ton passeport et carte d'identité
- ☐ Argent 300\$USD recommandé
- ☐ Carte de crédit