



**FONDATION**  
DE LA TABLÉE POPULAIRE  
*entrez dans le cercle*

## *La Fondation de la Tablée populaire* **La Grande Marche**

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE

En collaboration avec



## **Choses à prévoir pour le voyage**

### Vêtements

- 1 à 2 paires de chaussures (bottes de marche et/ ou espadrilles à l'épreuve de l'eau)
- 4 à 5 t-shirts qui sèchent rapidement ou chemises
- 2 à 3 pantalons dont un long ou un pantalon démontable
- Sous-vêtements
- 4 à 5 paires de bas pour la marche
- Bas pour le soir
- 1 chandail à manche avec fermeture éclair à mettre par-dessus t-shirt ou chemise
- 1 veste
- 1 manteau léger pour couper le vent
- 1 cape imperméable
- 1 paire de guêtres (facultatif) (Mountain Equipment : 15\$)
- 1 paire de <gougounes> pour la douche et après la marche
- 1 maillot de bain
- Vêtements, souliers et sandales pour le soir (toujours penser qu'il fait plus froid que le jour)
- 1 chapeau ou casquette
- Pyjamas

### Accessoires

- Épingles à linge pour faire sécher vêtements
- Épingles de sûreté
- 1 sac de plastique pour le linge sale
- Trousse d'hygiène personnelle
- Brosse à dents, dentifrice, déodorant, brosse ou peigne, savon, shampooing, maquillage, démaquillant, crème hydratante, tampons, serviettes hygiéniques
- Coupe-ongle à mettre dans la grosse valise pour le transport

Verso...

- Savon pour laver les vêtements
- 1 canif à usages multiples à mettre dans la grosse valise pour le transport
- 1 lampe de poche ou lampe frontale (facultatif)
- 1 sifflet
- Lunette soleil
- Crème solaire
- Baume pour les lèvres avec écran solaire
- 1 serviette, genre serviette de golf pour accrocher au sac à dos (facultatif)
- Gel antibactérien et/ou lingettes humides
- Papiers mouchoirs
- Papier de toilette pour le sac à dos
- Bouchons d'oreilles
- **Ceinture de voyage que nous portons sur nous pendant tout le voyage**  
(à l'intérieur: passeport, carte assurance maladie, assurance voyage, carte de crédit, un peu d'argent  
Papier, crayon)
- Appareil photo
  - Suffisamment de piles de caméra pour le voyage, à mettre dans la grosse valise
  - Suffisamment de cartes mémoire
  - Adaptateur pour transformer les pattes plates en pattes rondes
- Débarbouillette
- Sac de plastique maximum 1 litre avec fermeture pour mettre tous les produits de moins de 100 ml dans l'avion
- Photocopie du passeport à mettre dans les valises au cas de perte de passeport
- Sac à dos
- Sac pour l'eau ou gourde
- 1 limonadier (débouche bouteille)
- Barres énergétiques, noix, amandes et fruits séchés
- Beurre d'arachide
- Ordinateur portable (facultatif) avec adaptateur pour passer du 110 V au 220 V pour le recharger

### Pharmacie

- Une petite trousse pharmacie : alcool, aiguilles, fil, petits ciseaux, compresses stériles, Tylenol, Gravol, Immodium contre la diarrhée, pilules pour dormir, bracelet pour le mal de cœur dans autobus et/ou avion, crème antiseptique, diachylons, vos propres médicaments ex : antihistaminiques, pompes, etc.
- Pansement seconde peau (pour éviter les ampoules)
- Compresses froides instantanées
- Protège-orteil
- Compresses pour ampoules (facultatif)

## **Documents**

- Passeport
- Billet d'avion
- Assurance voyage
- Carnet d'adresses avec les numéros de téléphone d'urgence
- Photocopie des cartes de crédit
- Carte de crédit (si possible, en avoir 2)
- Euros 200\$ minimum
- 

## **Conseils pratiques**

- Toujours avoir sur soi des médicaments comme EpiPen et en aviser tout le groupe
- Pensez à vous habiller en pelures d'oignon; c'est plus facile d'en enlever au fur et à mesure que la journée avance. Les vêtements style Coolmax sèchent plus rapidement que le coton.