



# MATERIEL SORTIE CANOE KAYAK

## ITINERANCES & EXPEDITIONS

### LYON URBAN KAYAK

Vous trouverez ci-dessous la liste de matériel à apporter pour votre sortie. Un équipement adapté aux conditions météo pourra vous être fourni en complément. **Dans tous les cas il nous faudra votre taille, poids et pointure du type « 1m80, 80Kg, taille vêtement L, pointure 42 ».**

#### Vêtements Terre

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement, évitez donc le coton, préférez les matières comme la laine et les fibres synthétiques. **Petite idée de ce qu'il faut emmener en plus de ses affaires portées :**

- 1 T-shirt coton (si besoin)
- 3 Paires de chaussettes
- 3 Maillots de bain
- 2 T-shirts techniques manche courte
- 2 T-shirts techniques manche longue
- 1 Polaire
- 1 Micro polaire
- 1 Chapeau soleil
- 1 Veste type Gore-Tex
- 1 Ceinture
- 1 Pantalon technique (souple, solide, « déperlant »)
- 1 sous-pantalon en polaire / micro polaire
- 1 sur-pantalon imperméable et respirant type Gore-tex (Si besoin)
- 1 Short-pantalon
- 1 Cagoule soie (Si besoin)
- 1 Bonnet (Si besoin)
- 1 Paire de gants en soie (Si besoin)
- 1 Paire de Chaussures de randonnée légères (type gore-Tex si possible)

#### Matériel Kayak

- 1 Short normal ou shorty néoprène sans manche ou LongJohn sans manche
- 1 paire Chaussettes néoprène
- 1 Kway kayak manches longues étanche
- 1 paire de Chaussures type Teva qui tient aux pieds, avec vraie semelle et qui protège l'avant du pied.
- 1 ou 2 T-shirts techniques manche courtes ou longues.
- 1 pantalon étanche kayak (si besoin).
- 1 combinaison Drysuit Kayak (Si besoin).

#### Portage Transport

- Sacs étanches pour votre matériel dans le canoë ou kayak. 5L, 10L, 20L, (30L). Nb fonction du matériel à transporter.
- Sacs de portage / voyage pour l'avion et les liaisons sur place. ATTENTION : aucun sac étanche n'est étanche à 100%

#### Bivouac

- Matelas / Duvet / Oreiller
- Tente si possible autoportante
- Affaires de rechanges (à coupler avec affaires de rechange navigation et pause repas.
- Affaires de toilette
- 1 lampe frontale
- Petite chaise pliante

#### Pour se restaurer

- 1 bouteille ou poche à eau 1L (pratique pour boire la journée).
- 2 Réserve d'eau pour un total de 8-10L (10L = 2,5 jours d'autonomie)
- 1 Pack repas & Lyophilisé x jours.
- 1 kit couverts, assiette et verre.

#### Divers

- Couteau pliant
- Téléphone perso (attention aux forfaits internationaux).

- Papier Toilette + briquet pour se débarrasser du papier dans un sac zip-lock.
- Mouchoirs jetables
- Couverture de survie jaune
- 1 Pharmacie Perso.
- 1 Trousse de toilette (avec éventuellement lingettes ... pas très écolo).
- 1 Paire de lunettes de soleil+ cordon pour les attacher + éventuellement lunettes de vue.
- 1 Lampe frontale pour dépanner.
- 1 ou 2 bouteilles d'anti-moustiques : Off, Autun, 5 à 5 ... (si besoin)
- 1 Crème solaire et stick à lèvres
- 1 boîte de pastilles AquaTab Purification d'eau
- 1 Sacs poubelle 5L/10L par jour
- 1 Pince anti tique (pour les pays du nord)
- Sacs type zip-lock pour ranger et mettre au sec le petit matériel
- 1 sifflet
- Ficelle, scotch américain, kit de réparation tente ... (si besoin).
- Petite trousse de couture (Si besoin).
- 2 micro moustiquaires de tête (Si besoin).

**Il est important de les choisir avec soin vos vêtements et équipements (poids et volume)! Prendre en compte le volume de chargement réduit des canoës et des kayaks ainsi que votre capacité de portage. Prévoir éventuellement lessive bio pour faire des lessives.**

## Pharmacie personnelle (à faire évoluer en fonction de vos besoins et habitudes)

- **Vos médicaments habituels**
- **Médicaments contre la douleur (type Dafalgan, aspirine ou équivalent).**
- **Anti-diarrhéique (type Imodium...)**
- Antiseptique intestinal (type Ercéfuryl...)
- Traitement antibiotique à large spectre: prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale)
- Pommade anti-inflammatoire
- Collyre (poussière, ophtalmie)
- Pastilles purifiantes pour l'eau de boisson (AquaTab, Hydroclonazone, Micropur)
- Bande adhésive élastique (Elastoplast)
- **Jeu de pansements adhésifs**
- **Compresses désinfectantes**
- Double peau (protection contre les ampoules, disponible en pharmacie)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Crème type Biafine pour les brûlures
- Crème contre les piqûres d'insecte (apaisyl, ...)

## Matériel fourni

Consultez la page internet de l'expédition concernée. Comprend en général, tout ce dont vous aurez besoin pour la partie canoë ou kayak (location sur place ou matériel à récupérer sur place) : embarcation, gilet de sauvetage, pagaie, jupette, matériel de sécurité collectif et individuel selon parcours (casque, corde de sécurité, paddle float, lampe de sécurité individuelle, bout de remorquage, écope, moyen de communication, etc.). Pour le bivouac nous emmenons un tarp collectif ainsi que les réchauds et gamelles nécessaires.

Cette liste essaye d'être la plus complète possible pour répondre à l'essentiel des besoins, Principalement pour une expédition dans les pays du nord en « été. Elle peut également vous servir de check-list pour vos propres voyages. Selon les destinations, si vous aimez pêcher, n'hésitez pas à apporter votre canne à pêche (télescopique de préférence !) : permis de pêche à régler sur place (si besoin). A noter que les marques de matériel dont données à titre informatif. Possibilité de louer (devis pour nos expéditions.) une partie du matériel sur notre site [www.xplore-randovive.fr](http://www.xplore-randovive.fr).

Nous choisissons régulièrement les bateaux gonflables Grabner lorsqu' aucune logistique n'est envisageable. Le top des bateaux d'expé.

## Les repas

Pour nos expéditions, nous privilégions l'autonomie avec des repas Lyophilisés (poids, volume, etc.) afin d'être libre de nous déplacer où bon nous semble sans contrainte. Il nous arrive de faire quelques courses en produits frais si l'opportunité se présente et quelques arrêts pour passer en mode restaurant selon les envies du groupe.

Pour les repas, nous vous conseillons les plats lyophilisés de la marque Voyager. Vous trouverez ci-dessous le listing 2018 pour info. En général nous prenons uniquement 2 plats et un dessert lyophilisés par jour. Nous complétons par du muesli « bio » et du chocolat chaud en poudre (ou thé, café) pour le petit déjeuner, des sachets de soupe individuels pour le soir, des fruits secs, des biscuits gerblé pour la journée, des pomme-potes, un peu de sirop et du saucisson pour l'apéro, ...

Retrouvez les plats Lyophilisés sur la boutique : [www.boutique-falieres-nutrition.com](http://www.boutique-falieres-nutrition.com) et sur <http://www.location-sport-aventure.com/51-voyager> Nous vous proposerons de grouper vos commandes avec la notre car nous commandons directement chez le fabricant pour plus de facilité. Prix globalement identique au commerce mais choix de plats plus important. Repas à récupérer à Lyon (Randovive) lors de votre départ (prévoir la place dans vos bagages).

**Il vous manque quelque chose, contactez-nous ([yverice1@randovive.com](mailto:yverice1@randovive.com) – 06 83 81 82 41 ;-)**