

Liste de matériel personnel

Vêtements :

- 4 paires de pantalons
- 2 paires de combines (pantalon)
- 1 haut (polypropylène)
- 2 petits polars
- 1 gros polar (patagonia)
- 6 paires de petits bas
- 7 paires de bas de laine
- 8 paires de bobettes (éviter le coton)
- 3 chandails à manches longues mais pas chaud
- 3 chandails sans manches
- 3 camisoles
- 3 brassières sport (femmes)
- 1 bas de pyjama
- 1 costume de bain
- 1 foulard (pas chaud)
- 1 faux-col
- 1 tuque
- 1 paire de gants en polar
- 1 paire de petits gants
- 1 ou 2 paires de pantalons imperméables
- 1 manteau imperméable
- 1 paire de bottes de marche
- 1 paire de bottes de caoutchouc
- 1 paire de sandales
- 1 ceinture
- 2 filets à mouches (en cas de perforation...)

Hygiène :

- 1 brosse à dents
- 1 tube de dentifrice
- 1 fil de soie dentaire
- 1 antisudorifique neuf
- 1 bouteille de shampoing biologique
- 2 barres de savon biologique
- 1 brosse à cheveux
- 1 rasoir neuf
- 4-5 élastiques à cheveux
- 1 bouteille de crème à main (si tu travailles dans la terre ou dans l'eau)
- 1 bouteille de crème solaire
- 2 bouteilles de liquide à verres de contact
- 2 paires de verres de contact
- 1 paire de lunettes
- 2 débarbouillettes (surtout pas blanches!)
- 1 chamois synthétique comme serviette de bain
- 1 petite serviette
- 1 boîte d'Advils
- 1 petite bouteille de nettoyant à lunettes
- 1 étui à lunettes
- 1 bouteille de Muskol + 1 bouteille de Watkins

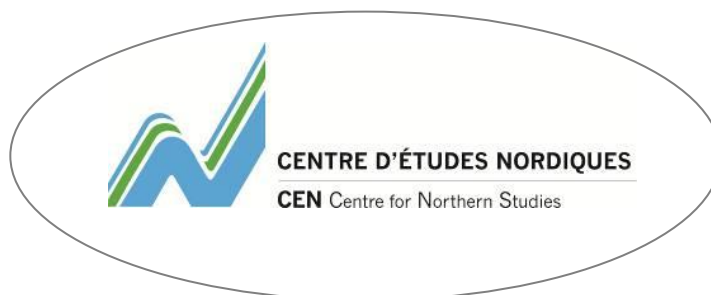
- 1 coupe-ongles
- 1 pince à cil (pour les échardes ça fait bien)
- 1 tube d'antiflogistine
- Q-tips
- Serviettes et tampons (femmes et premiers soins)
- Médicaments quotidiens

Autres :

- 2 bouteilles d'alcool (optionnel)
- 1 jeu de crible
- 1 jeu de cartes
- 1 oreiller compactable
- 4 livres
- 2 crayons + carnet
- 1 aki
- 1 appareil photo avec piles et chargeur
- 1 lecteur mp3 avec piles et chargeur
- 1 montre
- 1 cadran
- 1 ordinateur avec fil
- 1 lampe frontale avec piles
- bonbons et chocolat à ta guise
- 2 canifs (un pour la bouffe et un pour le terrain)
- 1 bouteille d'eau rigide
- 1 petite loupe de terrain (peut être pratique)
- 1 petite paire de jumelles
- 1 porte monnaie réduit au minimum (argent, cartes essentielles)
- 1 trousseau de clés (on est bien mal pris quand on n'a pas ses clés en revenant !)
- 1 thermos
- 1 clé USB
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 petit kit de couture
- enveloppes, timbres et papier et adresses des gens à qui écrire

Source : Équipe Boniface (2011)

Pour apporter des corrections ou ajouter des informations à ce document, communiquez avec le bureau central du CEN au 418 656-3340 ou par courriel à cen@cen.laval.ca.



Mise à jour : 4 juillet 2013