

## Sortie en forêt d'hiver – Tous

- 1 Paire de bottes d'hiver
- 4 Paires de bas
- 4 Paires de bas de laine
- 2 Paires de sous-vêtements
- 2 Paires de « Long John's »
- 2 Pantalons
- 3 T-shirts
- 2 Sweaters
- 1 Habit d'hiver (manteau et pantalon)
- 1 Tuque
- 1 Foulard
- 1 Paires de gants ou mitaines
  
- 1 Sac à dos (style école)
- 1 Bouteille d'eau
- 1 Kit d'hygiène (i.e. déodorant, brosse à dents, etc.)
- 2 Serviettes à main
- 2 Sac Sobey's et de poubelles
- 1 Papier et crayon
- 1 Médicament (si nécessaire)
- 1 Lampe de poche

Les appareils électroniques seront permis pour l'exercice, mais au risque du jeune. L'unité ne sera aucunement responsable de perte/bris. Le couteau et les allumettes sont permis seulement aux cadets d'étoiles argent et or. Ils seront confisqués des cadets plus jeunes.

Il est important de s'habiller correctement car le résultat de la fin de semaine dépendra entièrement de comment vous vous êtes préparés. La majorité de l'exercice se fera dehors et vous devez arriver prêt en conséquence. Appliquez les principes de base qu'on vous a appris lors des soirées d'instruction :

- 1<sup>ière</sup> couche : Sous-vêtements qui vont respirer sans absorber la sueur (style spandex ou "long john's").
- 2<sup>ième</sup> couche : Couche intermédiaire, celle-ci va garder votre chaleur. Pourrait être du coton (style un sweatshirt).
- 3<sup>ième</sup> couche : Couche imperméable, celle-ci vous protégera des intempéries.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter vos cadets séniors.