

## Mont Sagamook – Étoile Vert et Rouge

- 1 Bottes de randonnée (support à la cheville préférable)
- 1 Souliers
- 4 Bas
- 2 Shorts
- 2 Pantalon (aucune jean)
- 3 Sous-vêtements
- 3 T Shirts
- 2 Chandails chaud
- 1 Gants
- 1 Tuque
- 1 Pyjamas
- 1 Habit imperméable
  
- 1 Sac à dos (type école)
- 4 Sac de poubelle
- 1 Bouteille d'eau
- 1 Crème solaire (quelques bouteilles seront fournies)
- 1 Repellant à insectes (quelques bouteilles seront fournies)
- 1 Lampe de poche
- 1 Kit d'hygiène
- 1 Papier/Crayon
- 1 Médicaments (si nécessaire)

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 ne sont pas permis et seront confisqués.

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 cotton (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.

## Rivière Restigouche – Étoile Argent et Or

- 1 Water shoes
- 1 Souliers
- 3 Bas
- 3 Culotte courte
- 3 Pantalon (aucune jean)
- 3 Sous-vêtements
- 3 T Shirts
- 2 Chandails chaud
- 1 Gant
- 1 Tuque
- 1 Pyjamas
- 1 Habit impermeable
  
- 4 Sac de poubelle
- 1 Bouteille d'eau
- 1 Crème solaire (quelques bouteilles seront fournies)
- 1 Repellant à insectes (quelques bouteilles seront fournies)
- 1 Lampe de poche
- 1 Kit d'hygiène
- 1 Papier/Crayon
- 1 Dry Bag (quelques uns seront disponibles)
- 1 Médicaments (si nécessaire)

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.

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 cotton (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 seniors.