



PACKLIST

SUÈDE



AIMONS NOS PIEDS

Peu importe si tu es débutant, expérimenté ou même athlète confirmé. Tu verras prochainement qu'avoir des chaussures adaptées peut faire toute la différence lors d'une aventure comme le Canoe Trip et sans doute rendre l'expérience plus agréable. Il est très important de faire attention à tes pieds, ce sont eux qui te porteront jusqu'à la fin de ta vie.

Des chaussures d'eau sont essentielles pour tout type d'activités nautiques. Si tu penses que ce n'est pas vraiment nécessaire, voici quelques raisons qui te feront changer d'avis :



Confort et chaleur

- Les chaussures d'eau sont flexibles et faites d'un matériau respirant pour aider à garder tes pieds frais et secs.
- Elles sont bien isolées et permettent de conserver la chaleur même en eau froide.

Traction & soutien

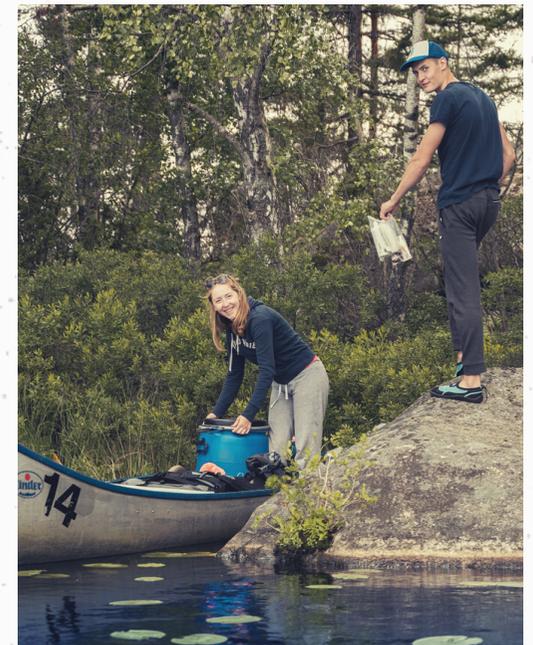
- Conçues pour une traction optimale sur les surfaces glissantes.
- Les semelles en caoutchouc offrent une meilleure adhérence sur ces surfaces humides.

Protection & Sécurité

- Les semelles épaisses te protègent des surfaces chaudes et des objets pointus. Elles offrent aussi une meilleure stabilité.

Séchage rapide

- Les chaussures d'eau sont faites pour être portées aussi bien dans l'eau que sur des surfaces sèches.
- Une bonne paire sera bien ventilée et aura plusieurs points d'évacuation.



CHAUSSURES

N'oublie pas non plus de prendre une autre paire de chaussures pour les journées froides et pluvieuses. Des bottines de rando feront parfaitement l'affaire :

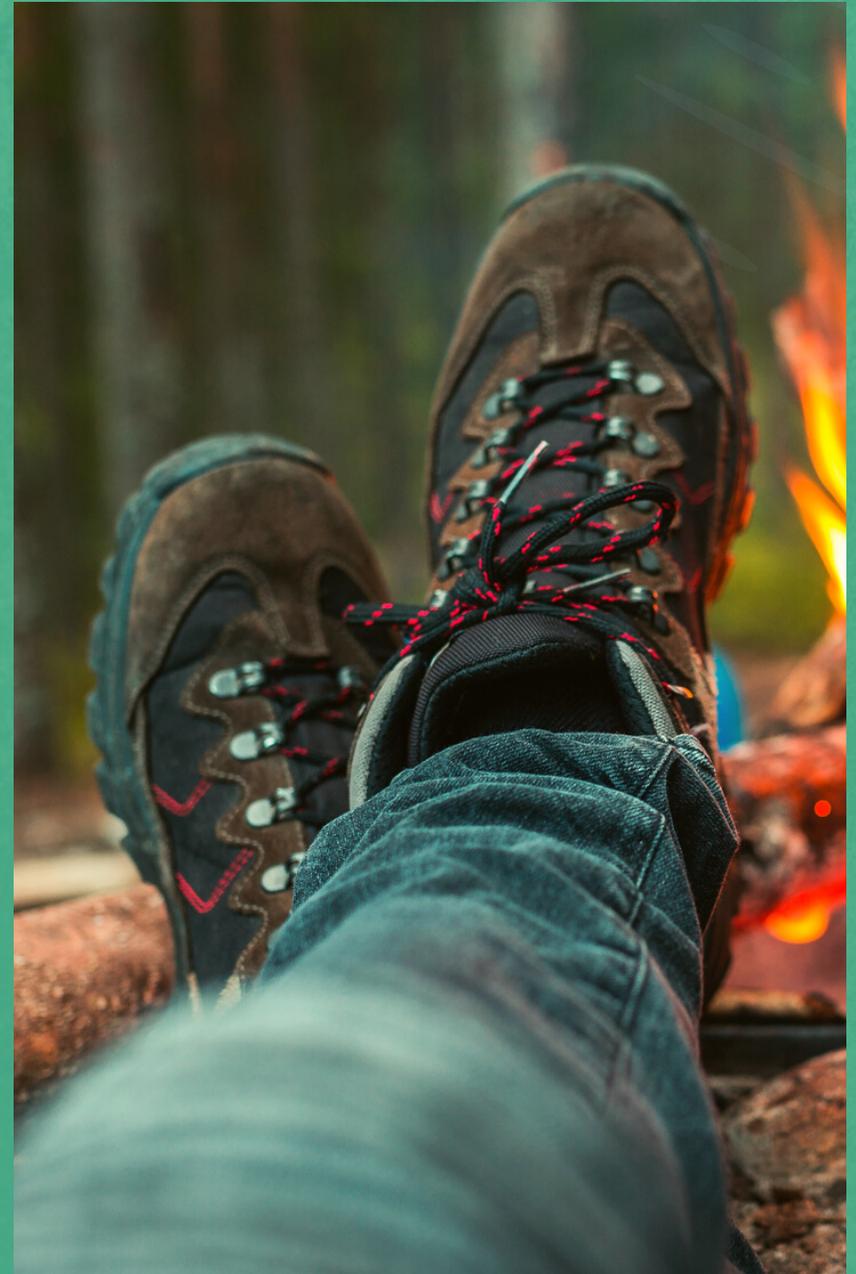
- stabilité
- chaleur
- aération + évacuation de l'humidité
- confort

Important

Ne choisis pas des chaussures trop lourdes car tu devras les porter à tes pieds ou dans ton sac à dos. Il est préférable d'opter pour des chaussures stables et légères, avec des propriétés respirantes.

Astuce du jour

Donne à tes pieds l'occasion de respirer. Après une longue journée de canoë et/ou de rando dans la forêt, il est important de bien les aérer. Après avoir installé ton bivouac, n'hésite pas à essayer de marcher pieds-nus pour tester leur sensibilité (en faisant tout de même attention à ne pas te blesser...). Cela te rapprochera de ton environnement et permet également de favoriser la circulation sanguine. N'hésite pas à encourager ton partenaire à faire de même !



MATÉRIEL DE CAMPING

Un bon équipement de camping est évidemment essentiel pour le Canoe Trip. Sois sûr de prévoir au minimum le matériel listé ci-dessous

- Tente (voir astuce à droite)
- Sac de couchage chaud (température de confort 10°C ou moins)
- Matelas gonflable
- Coussin (gonflable)
- Couverts et vaisselle réutilisable
- Couteau de poche
- Lampe frontale ou de poche
- Grand sac à dos (60-70L)
- Petit coussin pour t'asseoir dans le canoë
- Petit jeu de société pour animer les soirées



Important

En choisissant ta tente, pense au fait que tu devras sans doute la monter et la replier tous les jours. Il est préférable d'éviter les modèles trop complexes. Il faut aussi penser que tu devras la garder avec toi dans le canoë, elle ne doit donc pas être trop grande. Les tentes pop-up 2sec pour 2 personnes rentrent sans problème au fond du canoë. Vérifie qu'il y a bien une couche extérieure waterproof!

TIP OF THE DAY

N'oublie pas que la météo en Suède peut radicalement changer d'une minute à l'autre. C'est très pratique d'avoir une bâche étanche et de la corde pour construire un petit abri anti-pluie et ainsi rester au sec !



Soins du corps

- Savon biodégradable
- Trousse de toilette (Strict minimum, aussi léger que possible)
- Serviette micro-fibre
- Crème solaire 30+
- Spray anti-moustique
- Papier toilette (biodégradable)
- Kit de premiers soins
- Brosse à dent et dentifrice bio

JAMBES

- Pantalon confortable pour pagayer toute une journée
- Short
- Pantalon de pluie
- Sous-vêtements



Autre

- Caméra / GoPro
- Batterie portable min 10.000 mAh + câble
- Sacs-poubelle
- Ruban adhésif pour les petites réparations
- Passeport/ID, carte bancaire, carte d'assurance, cash
- Billets d'avion en confirmation de check-in (si applicable)
- Pastille de purification d'eau (par sécurité, mais la plupart du temps l'eau naturellement potable en Suède)
- Casquette / chapeau
- Gants - type voile, fitness ou VTT
- Lunettes de soleil
- Tour de cou/buff pour les journées venteuses

VÊTEMENTS

Même si nous aimerions contrôler la météo cet été et faire briller le soleil toute la journée, nous ne pouvons malheureusement pas le faire. Prépare-toi donc à des journées ensoleillées et chaudes, mais aussi à des journées pluvieuses et peut-être plus froides.



Première couche

VÊTEMENTS THERMIQUES :

Permet à la sueur de passer et de rester au sec.

Une couche thermique, par exemple en laine mérinos, polypropylène ou polyester. La laine mérinos est aussi chaude, voire plus chaude, que la laine ordinaire, mais beaucoup plus confortable ET tu peux la porter pendant toute une semaine sans mauvaises odeurs.

Couche supérieure

Veille à ce que les couches supérieures soient coupe-vent et te protègent de l'humidité. Prends par exemple l'une de ces vestes :

- Une veste hardshell (imperméable et coupe-vent) avec une colonne d'eau minimale d'environ 15 000 mm.
- Une veste softshell (déperlante).
- Une veste polaire pour la soirée au camp.

Maillot de bain

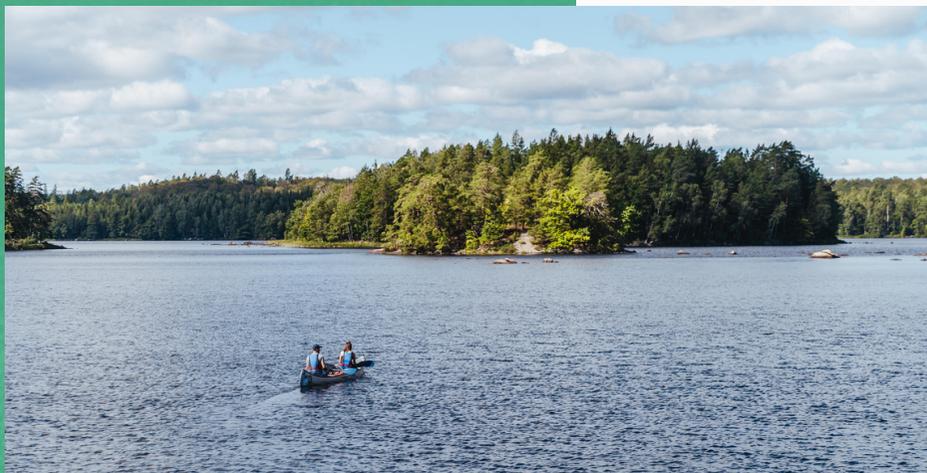
N'oublie pas d'emporter tes maillots de bain pour faire un saut rafraîchissant dans les lacs suédois !

Couche du milieu

Élimination de la transpiration et isolation

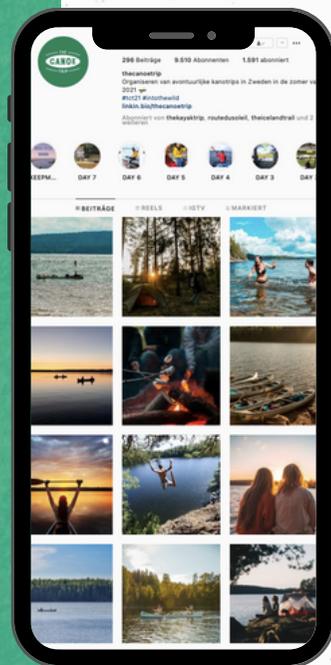
- T-shirts (manches longues / courtes)
- Pull chaud / veste polaire (pas de coton)





À TELECHARGER À L'AVANCE

AVANT DE TE LANCER DANS
L'AVENTURE, NOUS TE CONSEILLONS
DE TÉLÉCHARGER CES APPLICATIONS
POUR PRÉPARER À 100 % TON
ESCAPADE SUÉDOISE !



TAG AND FOLLOW US
@LECANOETRIP
#LECANOETRIP



DALSLANDS KANAL

DISPONIBLE SUR
GOOGLE PLAY STORE
OU APPLE STORE.

VUE D'ENSEMBLE DES
SHELTERS ET INFORMATIONS
SUR LES ÉCLUSES ET LES
LACS



TRAVELBASE

TÉLÉCHARGE L'APP
TRAVELBASE POUR
TROUVER TOUTES LES INFOS
IMPORTANTES À PROPOS DE
TON VOYAGE.

TU Y DÉCOUVRIRAS LES
ITINÉRAIRES, INFOS
PRATIQUES, CE QU'IL Y A À
FAIRE DANS LES ENVIRONS
ET BIEN PLUS ENCORE !

CHECKLIST

- CARTE D'IDENTITÉ OU PASSEPORT
- CASQUETTE / CHAPEAU
- VÊTEMENT CHAUDS
- VESTE ET PANTALON DE PLUIE
- MAILLOT OU BIKINI
- CHAUSSURES D'EAU
- CHAUSSURES DE RANDO
- SMARTPHONE
- GANTS (TYPE VOILE OU VTT)

Basiques



- TENTE
- MATELAS GONFLABLE
- PETIT COUSSIN
- SAC DE COUCHAGE
- COUVERTS RÉUTILISABLES
- ASSIETTE OU GAMELLE
- TASSE OU GOBELET
- LAMPE FRONTALE/DE POCHE
- BÂCHE WATERPROOF
- CHAISE DE CAMPING

Materiel de camping



Body Care



- KIT DE PREMIERS SOINS
- TROUSSE DE TOILETTE
- PAPIER TOILETTE
- SPRAY ANTI-MOUSTIQUE
- CRÈME SOLAIRE
- LUNETTES DE SOLEIL
- SAVON BIODÉGRADABLE
- DENTIFRICE BIO
- SERVIETTE EN MICRO-FIBRE
- ESSUIE DE VAISSELLE

Petits extras



- BATTERIE PORTABLE
- BRIQUET/ ALLUMETTES
- COUTEAU DE POCHE
- SACS-POUBELLE
- SAC WATERPROOF
- RUBAN ADHÉSIF/TAPE
- CORDE
- OUVRE-BOITE
- MATÉRIEL DE PÊCHE
- BOUSSOLE