



LISTE DE VÉRIFICATION POUR LE SENTIER DE LA CÔTE-OUEST

Le sentier de la Côte-Ouest sur l'île de Vancouver est une longue randonnée spectaculaire de 75 km ponctuée de passages potentiellement dangereux. Il s'agit d'un sentier difficile qui nécessite de cinq à sept jours de randonnée et qui est jalonné de près de 70 échelles, 130 ponts et quatre bacs à câble. Pour en profiter pleinement, faites vos recherches, surveillez la météo, apportez du matériel imperméable et préparez-vous à affronter toute situation d'urgence.

Dormir et s'abriter

- Sac de couchage et sac de compression
- Sac étanche ou sac-poubelle pour ranger votre sac de couchage
- Matelas de sol
- Oreiller léger compressible (facultatif)

Articles à partager entre les randonneurs

- Tente avec double toit offrant une protection complète
- Toile de sol
- Arceaux de tente et piquets (apportez des piquets pour la neige et le sable pour camper sur la plage)

Cuisine en camping

- Bouteilles d'eau ou réservoirs d'eau (2 l au total)
- Tasse légère
- Assiette ou bol
- Cuillère, fourchette ou cuillère-fourchette

Articles à partager entre les randonneurs

- Filtre à eau ou système de traitement de l'eau
- Nourriture (n'oubliez pas les collations et le café)
- Réchaud à brûleur unique pour la longue randonnée
- Combustible pour réchaud
- Briquet ou allumettes à l'épreuve de l'eau et allume-feu
- Gamelles
- Ustensiles de cuisine
- Savon biodégradable
- Lavette et grattoir
- Bâche pour couvrir l'aire de cuisine
- Sacs étanches légers pour suspendre la nourriture durant la nuit (assurez-vous qu'ils sont assez grands pour contenir toute la nourriture du groupe, ainsi que les produits odorants, y compris les articles de toilette et les ordures)
- De 15 à 20 m de corde légère et un mousqueton pour suspendre la nourriture

Équipement de randonnée

- Sacs à dos (de 50 à 75 l)
- Protège-sac ou doublure pour sac à dos
- Fourre-tout ou sacs en plastique scellables pour organiser les articles dans votre sac à dos
- Bottes de randonnée
- Guêtres
- Bâtons de marche
- Sacs-poubelle pour imperméabilité accrue (et rapporter vos ordures)



LISTE DE VÉRIFICATION POUR LE SENTIER DE LA CÔTE-OUEST

Articles à partager entre les randonneurs

- Permis de randonnée dans un sac de plastique étanche
- Annuaire des marées dans un sac de plastique étanche
- Guide du sentier de la Côte-Ouest
- Carte topographique du sentier de la Côte-Ouest
- Boussole
- GPS (facultatif)
- Grand sac de plastique étanche pour ranger guide, boussole et GPS

Matériel de sécurité

- Lampe frontale ou lampe de poche avec piles de rechange
- Montre (à utiliser avec l'annuaire des marées)
- Sifflet
- Trousse de premiers soins et fournitures contre les ampoules
- Écran solaire
- Lunettes de soleil
- Couteau avec lame verrouillable
- Vaporisateur chasse-ours dans un étui
- Trousses de réparation pour matelas de sol, tentes et réchauds, y compris ruban adhésif en toile et ruban de réparation
- Médicaments d'ordonnance dans un contenant hermétique
- Plan de voyage laissé à un ami

Articles à partager entre les randonneurs :

- Outil multifonction
- Truelle (pour la toilette)

Vêtements

Oubliez les vêtements en coton. Assurez-vous que vos shorts de randonnée, vos caleçons longs, vos pantalons, vos t-shirts, vos sous-vêtements et votre soutien-gorge sport sont faits de tissus séchant rapidement et évacuant bien l'humidité.

- Chaussettes de randonnée (2 à 3 paires faites d'un mélange à base de laine)
- Doublures de chaussettes, si nécessaire (2 paires)
- Paire de chaussettes de rechange à porter au campement
- Sous-vêtements synthétiques séchant rapidement (2 paires)
- Soutien-gorge sport
- T-shirts (1 ou 2)
- Short de randonnée
- Pantalon de randonnée (le nylon est un bon choix)
- Caleçon long léger
- Manteau en laine polaire, manteau léger en duvet synthétique ou chandail en laine
- Manteau de pluie
- Pantalon de pluie
- Tuque ou cache-cou (en laine naturelle ou polaire)
- Chapeau de soleil léger à bord large
- Gants légers en polaire

Articles personnels

- De l'argent pour acheter de la nourriture et louer un hébergement sur le sentier
- Papier de toilette – dans un sac et en grande quantité
- Désinfectant pour les mains



LISTE DE VÉRIFICATION POUR LE SENTIER DE LA CÔTE-OUEST

- Serviette ou débarbouillette à séchage rapide
- Brosse à dents
- Dentifrice (petite quantité)
- Chargeur ou piles de rechange pour les appareils électroniques
- Téléphone ou dispositif de communication en cas d'urgence
- Bouchons pour les oreilles
- Articles d'hygiène féminine
- Carnet de notes et crayon

Articles facultatifs

- Hamac ou chaise légère
- Baume à lèvres
- Déodorant
- Antimoustique ou chapeau
- moustiquaire
- Appareil photo
- Jumelles
- Jeu de cartes