



## MON AVENTURE NATURE!

### Secrétariat du Camp Quatre Saisons

44A, rue Turgeon  
Sainte-Thérèse, Québec  
J7E 3H4  
Tél : 450.435.5341  
Fax : 450.435.3895

### Adresse du camp

1192, ch. du Lac Caché  
La Macaza, Québec  
J0T 1R0  
Tél./Fax : 819.686.2123

[www.campqs.org](http://www.campqs.org) // [info@campqs.org](mailto:info@campqs.org)

## GUIDE DE PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Chers parents,

Ci-joint les listes des effets à apporter pour un séjour au camp, attention au groupe d'âge et au nombre de jours au séjour. Aussi, des informations utiles pour bien préparer les bagages :

### Vêtements :

- Le climat de l'été au camp se résume en quelques mots : beaucoup de soleil, ennuagé par moment avec probabilité de précipitations. Les températures estivales varient de très chaudes à fraîches. Prévoir des vêtements en conséquence
- Laveuse et sècheuse sont disponibles en cas d'urgence seulement
- Les couleurs pâles attirent moins les moustiques
- Les vêtements longs réduisent les piqûres
- Le polar et la laine gardent la chaleur même lorsque mouillés et sèchent rapidement (matériaux synthétiques de préférence).

### Matériel :

- Si votre enfant a une expédition pédestre dans son séjour, vous devez fournir un sac à dos d'expédition pour votre enfant. La grandeur de celui-ci doit, au minimum, contenir un sac de couchage et des vêtements pour quelques jours (voir la quantité de litres recommandés dans la liste). Le sac à dos doit être muni d'une bonne armature intérieure ou extérieure et dans la mesure du possible correspondre à sa taille (cm). Par mesure préventive, le poids du sac à dos ne doit pas excéder 20% du poids de l'enfant.
- Le CQS fournit : tentes, lits, matelas, VFI, avirons, matériel de 1<sup>ers</sup> soins, boussoles et tout le matériel de plein air requis pour les activités au programme.

### Article à ne pas apporter au camp :

- Objets de grande valeur, montre, bijoux, etc.
- Tout appareil électronique de type baladeur, MP3, iPod, iPhone, etc.
- Collations avec des noix
- Couteaux ou canifs

### Correspondance :

- Votre enfant peut recevoir de la correspondance par la poste et par courriel pendant son séjour. Il est important de faire parvenir vos lettres dès les premiers jours de camp afin d'éviter les délais postaux. À NOTER : les lettres qui seront reçues après le séjour de votre enfant ne vous seront pas retournées, elles seront jetées tout simplement.

**Adresse postale :** Camp Quatre Saisons  
1192, chemin du Lac Caché  
La Macaza, Québec, J0T 1R0

**Courriel :** [info@campqs.org](mailto:info@campqs.org)

(Au camp, tous les jours nous imprimons les messages reçus par courriel et les moniteurs les remettent aux enfants au moment jugé opportun dans la journée. Un courriel aux 2-3 jours est souhaitable)

N.B. Les enfants sont autorisés à correspondre par la poste seulement et n'ont pas accès aux ordinateurs et à internet.



## Liste de matériel pour les Découvreurs (7-10 ans)

Cette liste est prévue pour les séjours de 13 jours, veuillez ajuster en conséquence pour 6 jours

### **Linge de jour**

- 12 sous-vêtements, 12 paires de bas (dont 2 en laine)
- 6 chandails manches courtes
- 4 shorts
- Imperméable (bas et haut de préférence)
- Espadrilles ou souliers de course
- Casquette ou chapeau
- Maillot de bain (pas de bikini)
- Vieux souliers ou souliers d'eau ou sandales pour les activités aquatiques (tenues par le talon)

### **Linge de soir**

- 4 chandails chauds à manches longues (dont 2 en polar)
- 2 pantalons et 1 pantalon toilé/survêtement séchage rapide
- Pyjama
- Coupe-vent

### **Hygiène et accessoires**

- Brosse à dents et dentifrice
- Shampoing, peigne/brosse
- Savon antibactérien/biodégradable
- Crème solaire biodégradable résistante à l'eau
- Insecticide en crème (prévoir des produits pour 12 ans et moins)
- 2 serviettes (une plage, une douche)
- Lampe de poche portative ou frontale (batteries supplémentaires)
- Lunettes de rechange si l'enfant porte des verres (prévoir des cordes pour attacher les lunettes)
- Sacs poubelle en plastique (4)

### **Matériel d'expédition**

- Sac de couchage léger et compact dans une pochette de transport
- Gamelle (assiette et bol en plastique avec ustensiles de camping)
- 1 gourde de 1 litre
- Sac à dos d'expédition ± 30 litres (style sac d'école : pouvant contenir sac de couchage et des vêtements de rechange pour 1 jr.)
- Tapis de sol (de type mousse bleu ou gonflable)

### **Facultatif**

- Sacs étanches ou grands sacs Ziploc
- Sac de linge sale
- Oreiller et drap contour pour les nuits au camp
- Filet de tête pour insectes (si séjour en juin)
- Bottes de pluie
- Lunettes de soleil (avec attaches)
- Collations supplémentaires



## Liste de matériel pour les Trappeurs (11-14 ans)

Cette liste est prévue pour les séjours de 13 jours, veuillez ajuster en conséquence pour 6 jours

### **Linge de jour**

- 12 sous-vêtements, 12 paires de bas (dont 2 en laine)
- 6 chandails manches courtes
- 4 shorts
- Imperméable (bas et haut de préférence)
- Espadrilles ou souliers de course
- Casquette ou chapeau
- Maillot de bain (pas de bikini)
- Vieux souliers ou souliers d'eau ou sandales pour les activités aquatiques (tenues par le talon)

### **Linge de soir**

- 4 chandails chauds à manches longues (dont 2 en polar)
- 2 pantalons et 1 pantalon toilé/survêtement séchage rapide
- Pyjama
- Coupe-vent
- Tuque, mitaines et foulard (pour séjours Trappeurs 13-14 ans du début ou de fin d'été)

### **Hygiène et accessoires**

- Brosse à dents et dentifrice
- Shampoing, peigne/brosse
- Savon antibactérien/biodégradable
- Crème solaire biodégradable résistante à l'eau
- Insecticide en crème
- 2 serviettes (une plage, une douche)
- Lampe de poche portative ou frontale (batteries supplémentaires)
- Lunettes de rechange si l'enfant porte des verres (prévoir des cordes pour attacher les lunettes)
- Sacs poubelle en plastique (4)

### **Matériel d'expédition**

- Sac de couchage léger et compact dans une pochette de transport ou un sac de compression
- Gamelle (assiette et bol en plastique avec ustensiles de camping)
- 1 gourde de 1 litre
- Sac à dos d'expédition ajustable ± 50 litres
- Tapis de sol (de type mousse bleu ou gonflable)
- 1 paire de bottes ou chaussures de randonnée (doivent déjà avoir été portées)

### **Facultatif**

- Sacs étanches ou grands sacs Ziploc
- Sacs Ziploc congélateurs (sacs étanches pour petits articles)
- Sac de linge sale
- Oreiller et drap contour pour les nuits au camp
- Filet de tête pour insectes (si séjour en juin)
- Sandales (gougounes), bottes de pluie
- Lunettes de soleil (avec attaches)
- Collations supplémentaires



## Liste de matériel pour les 14-16 ans et 15-17 ans

Cette liste est prévue pour un séjour de 13 jours, veuillez ajuster en conséquence pour 27 jours

### Linge de jour

- 12 sous-vêtements, 12 paires de bas (dont 2 en laine)
- 6 chandails (manches courtes et manches longues en synthétique de préférence)
- 4 shorts
- Imperméable (bas et haut de préférence)
- Espadrilles ou souliers de course
- Casquette ou chapeau
- Maillot de bain (pas de bikini)
- Vieux souliers ou sandales pour les activités aquatiques (tenues par le talon avec bout fermé)

### Linge de soir

- 4 chandails chauds à manches longues (laine, polar ou synthétique)
- 2 pantalons et 1 pantalon toilé/survêtement séchage rapide
- Combinaisons : haut et bas (fibres synthétiques)
- Pyjama
- Coupe-vent
- Tuque, mitaines et foulard
- Souliers de soir (ex. : Crocs)

### Hygiène et accessoires

- Brosse à dents et dentifrice
- Shampoing, peigne/brosse
- Crème solaire biodégradable résistante à l'eau
- Baume à lèvres
- Insecticide en crème
- Serviette (une douche)
- Lampe frontale (batteries supplémentaires)
- Lunettes de rechange si l'enfant porte des verres (prévoir des attaches flottantes pour les lunettes)
- Sacs poubelle en plastique (4)
- Mini-trousse de 1ers soins personnels

### Matériel général d'expédition

- Sac de couchage léger et compact dans une pochette de transport ou dans un sac de compression
- Gamelle (assiette et bol en plastique avec ustensiles de camping)
- Tapis de sol (de type mousse bleu ou gonflable)
- 2 gourdes de 1 litre
- Couteau pour cuisiner (style canif)
- Savon biodégradable (ex.: Camp Soap pour corps et vêtements)
- Serviette en synthétique

### Expédition canot

- Sifflet nautique sans bille (style : Fox)
- Sacs étanches (10 ou 20 litres)
- Bas en néoprène

### Expédition pédestre

- Bottes de randonnées (ayant déjà été portées)
- Sac à dos (minimum 60 litres)
- Protège-sac imperméable

### Facultatif

- Sac de linge sale
- Filet de tête pour insectes (fortement recommandé pour les expéditions)
- Lunettes de soleil (avec attaches)
- Collations supplémentaires
- Appareil photo
- Petit calepin de notes pour tenir un journal de l'expédition
- Livre ou petits jeux
- Un peu d'argent de poche (si arrêt-collation sur la route)