



Les randonnées bienveillantes!

L'optimiste

Départ

Les marcheurs doivent se rendre au Domaine Liguori pour 9h00 le vendredi 9 septembre : 1300 Rue Principale, Petite-Rivière-Saint-François, QC G0A 2L0

Niveau de difficulté – Intermédiaire

De niveau intermédiaire, L'optimiste est ouverte aux amateurs de marches qui veulent relever un défi sportif mais sans pour autant dépasser leurs limites.

La première journée consiste en une marche de 15 km avec un dénivelé de 908 mètres de montée et 335 mètres de descente. Un marcheur intermédiaire devrait pouvoir compléter cette journée en 7 heures maximum.

La deuxième journée est plus longue et plus abrupte avec 21 km à parcourir et un dénivelé de 1109 mètres de montée et 1103 mètres de descente. Un marcheur intermédiaire devrait pouvoir compléter cette journée en 8 heures maximum. Nous vous encourageons donc à partir vers 8h le matin pour profiter de votre journée en toute tranquillité.

La troisième journée est plus courte mais aussi plus facile avec 16 km à parcourir et un dénivelé de 702 mètres de montée et 1310 mètres de descente. Un marcheur intermédiaire devrait pouvoir compléter cette journée en 5 heures maximum.

Accès à l'eau

Afin de parer à toutes éventualité, vous devez transporter une gourde (si possible 1L) et des pastilles de purificateur d'eau.

Bien que vous allez croiser de nombreux cours d'eau dans les sentiers lors de la première journée, le premier point d'eau identifié se trouve à 15 km (Refuge l'Abattis) de votre point de départ.

À votre arrivée au refuge du refuge l'Abattis, notre équipe vous accueillera avec de l'eau potable à profusion.

Lors de la 2e journée de marche, vous aurez accès à de l'eau aux refuges Cap-Salut et Anse-aux-Vache (N'oubliez pas de la désinfecter).

À votre arrivée au refuge Cap-Gribane, notre équipe vous accueillera avec de l'eau potable à profusion.

Pour la troisième journée, vous trouverez des points d'eau au P2 et au refuge La Faille.



Repas

L'optimiste comprend le souper du vendredi soir, le petit déjeuner, le dîner et le souper du samedi, le petit déjeuner et le dîner du dimanche.

Vous avez le choix entre des repas végétariens ou omnivores.

Type de bagages

Vous avez droit à un (1) bagage de 45 lbs maximum.

Pour faciliter le transport de vos bagages, nous vous demandons de mettre vos affaires dans des sacs à dos de type «Backpack» ou encore dans des sacs de type hockey.

Matériels et équipement

Nous proposons une liste non-exhaustive du matériel et de l'équipements qui devrait répondre à vos besoins principaux pendant votre aventure, mais nous vous invitons à personnaliser votre équipement en fonction de vos propres besoins. N'oubliez pas d'adapter votre équipement en fonction de la météo lors de l'événement.

Vêtements pour les marches

- Privilégier des vêtements longs (pantalon et chandail à manches longues) en polyester extensible (ou autre tissu synthétique) et légèrement imperméable, mais des vêtements de sport traditionnels (jogging, short, chandail en coton) seront aussi adaptés pour le niveau de difficulté des randonnées
- Bottes de randonnée deux œillets maximum ou souliers de sport
- Casquette ou bandeau
- Bâtons de marche (optionnels)

Dans votre petit sac à dos (à porter pendant les marches)

- Gourde d'eau de 1 litre (ou deux litres suivant votre marche et la chaleur)
- Comprimés de purification d'eau
- Double des clés de votre voiture
- Téléphone cellulaire (avec le numéro de l'accueil du Sentier des Caps enregistré : 418-823-1117 et celui de l'organisateur de l'événement : 581-989-3519)
- Veste imperméable (pour vous réchauffer et vous protéger de la pluie)
- Collations
- Trousse de premier soin
- Lunette de soleil
- Anti-moustique
- Crème solaire
- Carte d'assurance maladie (Afin que les autorités soient en mesure de vous identifier s'il y a un problème)
- Un paquet de mouchoirs
- Effets personnels (ex. : médicaments, serviettes hygiéniques, etc.)
- Un sifflet et une couverture thermique (fournis par OCEAN)



Dans votre grand sac à dos (transporté par l'équipe des Sentier des Caps)

- Matelas de sol
- Oreiller
- Sac de couchage
- Lampe frontale ou lampe de poche
- Piles pour la lampe
- Vêtements chauds pour les soirées (ex. : coton ouaté)
- Pyjama
- Vêtements de rechange (inclus des vêtements de rechange pour la marche et des vêtements de rechange pour les soirées)
- Trousse de salle de bain (ex. : brosse à dents et dentifrice)
- Effets personnels (ex. : médicaments)
- Couteau multifonction
- Cordelette
- Des collations
- Couvertures (optionnelles)

Arrivée

Le dimanche 11 septembre, vous arriverez au Cap-Tourmente où notre équipe vous transportera jusqu'à votre voiture stationnée à l'accueil principale des Sentier des Caps.

N'oubliez pas de récupérer vos bagages à l'accueil.