

## Quoi emporter dans le container étanche ?

En fonction de la durée de votre descente vous pouvez prendre jusqu'à un container étanche de 55 litres maximum par personne.

**Ces containers font : 37 cm de diamètre pour 55 cm de hauteur, attention le bouchon d'entrée ne fait que 27 cm de diamètre.**

**Pour une demi-journée emportez :**

- **A boire** surtout s'il fait chaud.
- **Un en-cas** ou un goûter.
- **Une tenue de rechange.**
- **Une serviette.**
- **Pour votre téléphone portable, prévoyez un sac** plastique étanche (les sacs de congélation sont excellents). Les containers sont étanches mais tout le monde peut faire une erreur en les fermant.

**En règle générale, un container pour trois à quatre personnes suffit pour une demi-journée.**

**Pour une journée emportez :**

- **A boire en quantité importante** (1,5 l par personne minimum) surtout s'il fait chaud. Méfiez vous de l'eau que vous voyez surgir au bord de la rivière (source, résurgence) elle n'est pas toujours potable.
- **Le pique-nique du midi** (privilégier des aliments ne craignant pas d'être "secoués", les pêches bien mûres et les gâteaux à la crème ne sont pas de bonnes idées) **et un goûter.**
- **Une tenue de rechange.**
- **Une serviette.**
- **Quelques Euros** pour boire un pot à l'arrivée (si il y a un bar) en attendant le départ de la navette retour.
- **Pour votre téléphone portable prévoyez un sac** plastique étanche (les sacs de congélation sont excellents). Les containers sont étanches mais tout le monde peut faire une erreur en les fermant.

**En règle générale, un container pour deux personnes suffit pour une journée.**

**Pour plusieurs jours emportez :**

Nous vous invitons à regarder nos astuces sur notre tuto "**Mon container pour deux jours**".

Partir pour plusieurs jours en canoé kayak, c'est se couper du quotidien, profitez en pour vous alléger. **Attention à ne pas vous surcharger, choisissez avec soin ce que vous emporterez afin de profiter pleinement de cette parenthèse que sera votre randonnée nautique.**

## **Tout doit servir et rien ne doit manquer.**

- **A boire en quantité importante** 1,5 l par personne minimum (vous pourrez recharger vos bouteilles à l'étape du soir). Méfiez vous de l'eau que vous voyez surgir au bord de la rivière (source, résurgence) elle n'est pas toujours potable.

- **Les repas nécessaires à la descente** (sur certains tronçons de rivière vous pouvez vous ravitailler en route, pour d'autres comme les Gorges de l'Ardèche, c'est impossible). Privilégiez des aliments acceptant d'être "secoués" et ne demandant pas une conservation au froid (les pêches bien mûres et le poisson frais ne sont pas de bonnes idées). Privilégiez également des repas faciles à préparer (vous n'êtes pas à "Top Chef"). Pour vous aider vous pouvez télécharger notre menu type.

- **Le matériel de cuisine** : réchaud (n'oubliez pas le briquet), vaisselle, assiettes, couverts, casserole... sans oublier les sacs poubelle.

Si vous faites des grillades le soir, prévoyez au moins une fourchette métallique pour les retourner (la merguez parfumée au plastique fondu n'est pas très "goûtue").

- **Une tenue de rechange** : attention le soir il peut faire frais même en été, un survêtement complet est une bonne idée. S'il y a un risque de pluie, une veste imperméable est à prévoir.

- **Une serviette.**

- **Votre sac de couchage.**

- **Votre tente**, uniquement si c'est une tente avec armature démontable (dans ce cas vous attacherez l'armature à l'extérieur du container et vous mettrez la partie en toile à l'intérieur). **Attention, les tentes 2 secondes de chez Décathlon ne rentrent pas dans un container.**

**Une astuce utilisée par les guides de rivière ; une grande bâche et une corde** : vous tendez la corde entre deux arbres, vous mettez la bâche à cheval dessus, vous écartez les pans pour faire une tente et pour les tenir écartés, vous posez dessus des pierres. Avec une bâche de 8x6 et une corde de 20m vous abritez pour la nuit 8 à 10 personnes (ça prend beaucoup moins de place que des tentes).

- **Une lampe de poche.**

- **Quelques Euros** pour boire un pot à l'arrivée (si il y a un bar) en attendant le départ de la navette.

- **Pour votre téléphone portable prévoyez un sac** plastique étanche (les sacs de congélation sont excellents). Les containers sont étanches mais tout le monde peut faire une erreur en les fermant.