

Quête de Vision et école d'été du guérisseur blessé de S. Manitou Island

Checklist individuel de matériel de camping

Bonjour tout le monde, j'espère que vous vous portez tous bien. Je me réjouis de la Quête de vision de cette année à Little Bear. Mikkal m'a demandé de faire une liste du matériel de camping. J'y inclus aussi un bref commentaire concernant les bagages pour la retraite de Manitou. Ces notes s'adressent aux campeurs expérimentés ainsi qu'à ceux qui sont nouveaux à la quête de vision.

Rappelez-vous, le camping sur l'île South Manitou est classé « low impact ». Ceci signifie que tout ce que vous amenez vous devez le reprendre avec vous. Réduisez les bagages au minimum possible. Il est interdit de brûler des déchets sur l'île.

Pour ceux qui font une quête en solo, vous aurez besoin d'un minimum de vêtements et de nourriture. Pour chacun de nous la quête est une opportunité merveilleuse de se débarrasser de nombreuses couches de bagages, de programmes sociaux et de fardeaux psychiques résiduels – ceci inclut des objets tels que votre téléphone portable, votre ordinateur portable, même votre montre. Comme il n'y a pas d'électricité ni de wifi sur le site de camping, préparez-vous à vivre sans tout cela. Même si il y a quelque réseau de téléphonie mobile sur l'île, si vous pouvez vous passer de votre téléphone, vous êtes encouragé de le laisser derrière également.

La liste que j'ai créée est une liste de référence pour les individus mais elle n'est pas définitive pour chacun de vous. Il y aura un bagage séparé pour la « cuisine communautaire ». Cependant on ne pourra pas tout mettre dans ce bagage et la nourriture sera répartie parmi tout le groupe. Gardez donc un peu de place dans votre bagage pour les provisions de nourriture du groupe (imaginez la taille d'un ballon de football).

Tente et commodités : si vous avez des questions concernant ce matériel de base, consultez un magasin de sport ou de camping. Il est important d'être au sec et d'avoir assez chaud. Un bagage qui correspond à votre corpulence est important. Prévoyez une marche de 4km avec votre bagage à porter. Ce serait une bonne idée de vous exercer.

- sac à dos

- tente
- sac de couchage
- chaise de camping

Divers matériel de camping : encore une fois, n'empORTEZ que le strict nécessaire. Le moins sera vraiment le maximum. Éliminez autant de bagages que possible. Les jouets sont sympa mais en général ils sont lourds.

- une hache ou une scie de camping
- 2 – 3 petits sacs « fourre-tout »
- une lampe de poche (LED est l'idéal sur l'île)
- des piles pour vos propres besoins
- un anti-moustique (nous recommandons une alternative au Deet)
- un appareil photo (en option)
- un livre
- un cahier
- un ou deux bons stylos
- des allumettes/briquet
- si vous fumez, vous êtes responsables de gérer vos propres mégots

Habillement, hygiène : concernant l'habillement, prévoyez de mettre plusieurs couches. Souvent il fait froid le matin, très chaud l'après-midi et à nouveau frais le soir. Concernant l'hygiène – il est important de laver son corps, à vous de décider si vous voulez le faire sentir bon. Rappelez-vous que tout ce que vous amenez doit être emporté. Le savon doit être complètement biodégradable (nous recommandons le savon à la citronnelle). Beaucoup d'affaires de toilettes ont des odeurs qui attirent les « micro-bears » (sorte de petits écureuils) et ces affaires doivent être pendues à un fil lorsque vous êtes sur l'île. Plus vous amenez d'affaires de toilette, plus vous aurez d'efforts de maintenance.

- des vêtements pour une variété de températures (de 0 – 30 degrés). Suggestions :
- une paire de pantalons chauds
- une paire de pantalons légers
- deux t-shirts à manches courtes
- un t-shirt à manches longues
- un sweatshirt
- 2 paires de chaussettes chaudes
- des chaussettes et des sous-vêtements pour 4 jours
-
- un chapeau

- un poncho ou une cape de pluie

- des chaussures de marche

- un costume de bain

- une serviette

- des mouchoirs

- brosse à dents et dentifrice

- brosse à cheveux

Pour la cuisine : chacun est responsable de ses propres ustensiles de cuisine. Nous avons quelques extras mais il est préférable que chacun amène les leurs. La cuisine « communautaire » offre le petit déjeuner, le café, et quelques snacks. En tant que groupe nous allons établir une liste de choses que nous allons acheter sur le chemin du voyage vers l'île. Chaque année nous emmenons beaucoup trop de nourriture. Il est prudent d'avoir un petit surplus. Mais quand il y en a trop c'est juste trop lourd à porter. Toute la nourriture est pendue dans des sacs sur une corde, sinon les « micro-bears » vont aller se servir dans les sacs. Donc détendez vous, personne n'aura faim.

Pour la cuisine communautaire, il faut l'équipement pour cuisiner, faire du café, des petites tables, quelques ustensiles de service, des sacs poubelle et de l'encens pour éloigner les mouches et les insectes. A part cela, prévoyez d'emporter avec vous :

- une bouteille de savon à la citronnelle (pour les plats, l'hygiène et les habits)
- un bol pour la nourriture
- une fourchette
- une cuillère
- un couteau de camping (couteau suisse)
- une tasse pour le café / boissons chaudes
- une bouteille ou thermos pour l'eau personnelle
- la nourriture selon la liste ci-dessous

Petit déjeuner : offert par la "cuisine communautaire"

Les repas de midi ou lunch: ce sont surtout des snacks que vous gérez vous-mêmes durant la journée. Il y aura de la nourriture à disposition de tous et à laquelle vous aurez contribué,

genre fruits secs, nourriture déshydratée, soupes, mélanges de noix, les M & M's comme sucreries peuvent faire l'affaire mais les autres chocolats ne sont pas recommandés (ne survivront pas au voyage).

Ceux qui font la quête de vision prévoient d'amener 2 - 3 snacks. Les autres prévoient 4 à 5 snacks.

Pour le repas du soir : chacun aura prévu son repas et vous pouvez mettre vos initiales sur les sacs. Usuellement nous achetons des repas déshydratés (congelés-sechés) de chez Lunker's avant notre départ. Vous pouvez amener d'autres choses si vous voulez mais ces repas sont très appropriés pour le camping.

Ceux qui font la quête de vision prévoient 2 repas, les autres 4 repas.

Kevin Wojann

Facilitateur chamanique Crows Nest