

# Liste de l'équipement

## Côte oubliée



Vous trouverez ci-dessous une liste d'équipement que nous vous recommandons vivement d'emporter lors du voyage. Afin de profiter de votre séjour au maximum, un équipement confortable et de qualité est essentiel. Soyez donc quelque peu sélectif au niveau de ce que vous emportez et assurez-vous qu'il convienne aux conditions arctiques.

Nous vous recommandons de prendre l'équipement important avec vous en bagage cabine, et de porter les vêtements nécessaires à votre voyage, tels que chaussures de rando, pantalon et pull chaud, lunettes, bonnet, gants ainsi que votre veste chaude et imperméable, afin que vous soyez équipés pour commencer le voyage en cas de retard/perte de bagage.

Il est important d'emmener une paire de bottes en caoutchouc pour les débarquements à terre. Vous pouvez prendre des bottes de jardinage ou des bottes de navigation. Il faut que la semelle soit crantée et que vous puissiez les porter avec 1 ou 2 paires de chaussettes épaisses.

## Vêtements & Chaussures

### **Sous vêtements thermiques en laine, pas en coton (couche de base)**

Les couches de base sont conçues pour vous garder au chaud, même si elles sont humides (par exemple à cause de la transpiration). Elles doivent être en laine légère ou autres fibres respirantes à séchage rapide. Ne prenez surtout pas de coton, une matière qui ne sèche pas. S'il y a une chose sur laquelle insister encore et encore, c'est de surperposer plusieurs couches légères, BIEN plus utile pour réguler la température du corps que d'avoir une ou deux couches lourdes qui pourraient vous faire avoir trop froid ou trop chaud sans trouver le juste milieu. Il est recommandé d'apporter une sélection de T-shirts manches longues et de collants/caleçons longs pour les couches de base légères afin d'en avoir de rechange.

### **Pull en laine, polaire ou veste PrimaLoft (couche intermédiaire)**

Une couche de laine est toujours agréable à porter comme source de chaleur supplémentaire. Il ne doit pas s'agir de votre pull d'hiver le plus lourd mais de quelque chose d'agréable à porter qui vous tiendra au chaud. Il est recommandé d'apporter un pull en laine de poids léger à moyen, une polaire ou une veste PrimaLoft.

### **Pantalon de randonnée (couche intermédiaire)**

Il est recommandé d'apporter un pantalon (type pantalon de randonnée) léger, ample et respirant à séchage rapide. Un pantalon en polaire léger peut être utile si vous avez facilement froid. Le jeans est fortement déconseillé.

### **Veste légère, respirante (couche externe)**

Lorsqu'il ne pleut pas et que vous êtes actif (comme lors d'une randonnée à pied), la veste imperméable ne sera pas nécessaire, mais vous aurez besoin d'une veste plus légère. Il est recommandé d'apporter une veste légère et respirante coupe-vent.

### **Veste e pantalon coupe -vent / imperméables (couche externe)**

Cette dernière couche est très importante, elle vous protégera du vent et de la pluie lors des activités. La qualité de cette couche fera la différence entre un voyage agréable et désagréable. Il est recommandé d'apporter une veste coupe-vent /imperméable et un pantalon coupe vent /imperméable. Gore Tex est un fabricant renommé de vêtements respirants et imperméables.

### **veste chaude en duvet**

**bonnet chaud et gants légers**

Un peu de vent, un iceberg gigantesque à proximité, et même le brouillard peuvent avoir plus d'effets sur la température de l'air que vous ne l'imaginez. Même si vous voyagez en été, vous aurez besoin d'être équipé avec quelques articles plus "hivernaux". Il est recommandé d'apporter un bonnet et des gants chauds (en laine ou polaire). Comme version allégée, un foulard à porter autour de la tête ou du cou est également utile.

**paire de mitaines chaudes**

**vetements décontractés pour l'apéritif!**

**chaussures de marche**

Les chaussures sont de la plus haute importance au Groenland. Elles doivent être confortables mais robustes, car c'est elles qui protègent vos pieds tout au long de la journée. Prenez donc vos chaussures de randonnée préférées, que vous porterez tout au long de la journée lors des activités, telles que les randonnées à pied ou les navigations. De bonnes chaussures de randonnée sont munies d'un bon soutien au niveau des chevilles, sont imperméables, étanches et antidérapantes avec une bonne adhérence des semelles. Il est préférable de prendre des chaussures déjà portées, car il n'est pas idéal de porter de toutes nouvelles chaussures qui peuvent causer des ampoules le premier jour.

**chaussures confortables à porter à l'intérieur du bateau**

## Autre équipement

**60-80 L sac à dos ou sac de sport**

Il est recommandé d'emballer votre équipement dans un sac à dos. Bon nombre de villes regorgent des routes de terre ou rocailleuses recouvertes de glace et de neige en hiver, ce qui n'est pas vraiment l'idéal pour tirer des bagages sur roulettes. Si vous ne possédez pas de sac à dos, préférez un sac de sport à une valise à coque rigide.

**Sac à dos (30 l à 40 l)**

**Sac de couchage confortable +5°C (40 F)**

**Crème solaire, baume à lèvres, lunettes de soleil**

La lumière au Groenland est très forte, accentuée par la réverbération du soleil sur la mer ou sur la glace. Nous vous recommandons d'apporter une crème solaire, un baume pour les lèvres ainsi que des lunettes de soleil (et si vous le souhaitez, un chapeau avec visière).

**répulsif, moustiquaire de tête, soin après-piqûre**

L'été arctique est connu pour ses petits insectes embêtants tels que les moustiques et les mouches. Ils ne seront pas un problème lors d'activités en mer, mais une fois de retour sur la terre ferme, ils ne tarderont certainement pas à vous trouver. Seule une légère brise vous donnera un peu de répit. Il est recommandé d'apporter un répulsif anti-moustique, un soin après-piqûre et une moustiquaire de tête. Pas très à la mode, mais ô combien pratique. Il devrait être possible d'acheter des répulsifs anti-moustiques à l'épicerie locale Pisiffik, selon les disponibilités du produit. Il s'agira cependant d'une version chimique et non écologique. Si vous préférez un produit plus naturel, vous devrez apporter le vôtre.

**bouteille d'eau**

N'oubliez pas de vous hydrater tout au long de la journée. Il est recommandé d'apporter votre propre bouteille d'eau (thermos) ou CamelBak.

**Appareil photo / jumelles**

Vous découvrirez pas moins de 10.000 choses magnifiques dont vous voudrez vous souvenir: des icebergs dont l'apparence diffère d'un angle à l'autre, des tas d'oiseaux qui se rassemblent autour d'un bateau de pêche, de petites maisons colorées perchées au bord d'une colline. Il est recommandé d'apporter un bon appareil photo et une paire de jumelles. Si vous prenez des photos avec votre smartphone, une perche à selfie peut être utile.

**Lampe frontale**

**Protection solaire, lunettes de soleil (protection forte)**

**maillots de bain et serviettes**

**boules Quies**

- Trousse à pharmacie comprenant médicaments personnels, pansements, pastilles pour la gorge, comprimés contre le mal de mer**
- Bouteille ou thermos (0,5 - 1 litre)**

N'hésitez pas à [nous contacter \(https://greenlandtours.com/fr/nous-contacter/\)](https://greenlandtours.com/fr/nous-contacter/), si vous avez la moindre question à propos de l'équipement à apporter lors votre voyage.

Source (<https://greenlandtours.com/fr/tour/croisiere-cote-est-groenland/#equipment/27680d51>)  
©Greenland Tours – greenlandtours.com, 23 février 2020