



## **MATÉRIEL SKI DE RANDONNÉE**

### **TOUT LE MATOS SKI ET MONTAGNE**

- 1 paire de skis avec housse et attaches ski
- 1 paire de bâtons
- 1 paire de chaussures
- 1 paire de peaux autocollantes adaptées au skis
- 1 paire de couteaux adaptés aux skis
- 1 pelle/sonde/appareil de recherche d'avalanches (à tester avant de partir)
- 1 sifflet
- 1 paire de crampons légers
- 1 piolet
- 1 baudrier léger
- 2 mousquetons à vis et 1 longe
- 1 pack matériel pour marche sur glacier
- 1 corde pour 4 personnes

### **SORTEZ COUVERT**

- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 pantalon léger de ski.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 1 collant.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 doudoune
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard type buff.
- 1 bonnet.
- 2 paire de gants dont 1 paire de moufles chaudes
- 3 T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 3 paires de chaussettes de marche en laine. Pas de coton = ampoules.

### **UN ÉQUIPEMENT CLASSIQUE ET CONNECTÉ**

- 1 sac à dos de 30 litres max. ou/et sac ABS
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 masque de ski.
- 1 casque de ski de randonnée
- 1 gourde d'1 litre minimum de préférence isotherme.
- 1 Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale avec piles de rechange.
- 1 couverture de survie.
- 1 Appareil-photo
- 1 paire de jumelles (facultatif)
- 1 Batterie externe (facultatif)
- 1 téléphone portable avec écouteurs
- 1 GPS/Carte/ boussole ou tablette avec cartographie (facultatif)

### **ÊTRE CONFORT DURANT VOTRE SÉJOUR**

- 1 paire de chaussures classiques
- 1 tenue confortable pour le soir
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (pour le jacuzzi).
- 1 tenue confortable pour le soir
- 1 paire de chaussons ou pantoufles (facultatif, recommandés pour la vie sur le bateau)
- Nécessaire de toilettes (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

### **DE QUOI S'HYDRATER ET S'ALIMENTER**

- De quoi manger, boire et des boissons chaudes pour toute la journée.
- Prévoir un petit encas supplémentaire pour les situations d'urgence.
- 1 gourde d'1 litre minimum de préférence isotherme.
- 1 pack de barres énergétiques ou gel pour l'effort
- 1 bouteille de bon vin