



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR VOTRE VOYAGE EN SKI DE RANDONNÉE :

### MATÉRIEL DE SKI

. Une paire de skis avec des fixations type ski de randonnée. Nous vous recommandons des skis d'une largeur minimale de 90 mm au patin pour tirer le meilleur profit des descentes dans la neige poudreuse, mais ce n'est pas obligatoire.

- Des peaux pour les skis
- Des couteaux pour les peaux des skis
- Bâtons de ski
- Chaussures de ski de randonnée
- Crampons
- Piolet
- Matériel de sécurité avalanche (pelle, sonde, Arva)
- Sac à dos avec une capacité de 20 L doté de sangles pour porter les skis

### LES VÊTEMENTS

Liste à titre de conseil des vêtements qui vous seront nécessaires, mais il n'est pas obligatoire d'avoir le dernier modèle dernier cri !

Il suffit qu'ils soient légers, chauds et confortables.

#### Pour la tête :

- Bonnet chaud, bandeau et cache-col
- Lunettes de ski et lunettes de soleil avec protection UV4
- Casque de ski (conseillé)

#### Pour le corps :

Sous-vêtements techniques :

Un haut première couche manches longues et et des collants longs sous les pantalons de ski. Nous vous conseillons qu'ils soient en laine mérinos, car c'est un tissu qui respire et est anti-bactérien donc il garde moins les odeurs que les vêtements synthétiques.

Une polaire ou un vêtement synthétique qui se glisse bien sous le Gore-Tex.

Une doudoune ou Primaloft pour maintenir la chaleur lorsque nous atteignons le sommet ou par temps froid.

Une veste imperméable type Gore-Tex qui respire, est imperméable et coupe le vent.

Un surpantalon de type Gore-Tex pour les journées de neige mouillées, froides ou venteuses. Nous considérons d'avoir ce type de pantalon comme la meilleure option.

#### Pour les pieds :

Des chaussettes de ski, préférables en laine mérinos car elles ont l'avantage de bien transpirer et d'être anti-bactériennes, et de moins retenir les odeurs que les matériaux synthétiques. Il faut y penser quand vous aller effectuer un voyage de plusieurs jours.

#### Bagages et autres :

Gourde ou Camelback d'1L, bouteille isotherme, couteau de poche, bande isolante, crème solaire d'indice 50.



**Trousse d'urgence de base:**

Vos médicaments habituels, ensemble de pansements adhésifs, élastoplaste, compresses désinfectantes, analgésiques (type aspirine ou Ibuprofène), antibiotiques à large spectre sont recommandés.