

Liste du matériel



ski de randonnée

LIONEL CONFORT

PAR DELÀ LES MONTAGNES, UNE FORMIDABLE
AVENTURE HUMAINE

VETEMENTS

La tête

- 1 casquette ou chapeau pour le soleil
- 1 bandana ou foulard pour protéger le cou
- 1 paire de lunettes de soleil niveau 3
- 1 bonnet ou bandeau

Le buste

- 1 sous-vêtement technique (t- shorts manches courtes ou longues)
- 1 polaire légère ou équivalente
- 1 gilet sans manche
- 1 veste de protection type SHOF SELL ou équivalent
- 1 polaire chaude ou doudoune fine
- 1 veste coupe-vent, imperméable, respirante, à capuche type Gore
- 1 Doudoune épaisse (à prendre suivant météo le jour J)

Les jambes

- 1 pantalon de ski de randonnée

Sur avis du guide suivant la météo :

- 1 sur-pantalon imperméable type Gore-Tex
- 1 collant

Les pieds et des mains

- 1 paire de chaussure de ski de randonnée
- 1 paire de chaussettes techniques
- 1 paire de gants légers type ski de fond

MATERIEL SPECIFIQUE « Ski de randonnée »

- 1 paire de gants très chauds
- 1 paire de lunettes type glacier (classe 4)
- 1 sac à dos 25 à 30 litres avec attaches pour fixer les skis
- skis de randonnée
- 1 paire de peaux **correctement encollées**
- Bâton de ski
- DVA (détecteur de victimes d'avalanche)
- Pelle
- Sonde

Sur avis du guide suivant le programme (glaciaire, état de la neige, etc.) :

- 1 paire de couteaux pour les skis
- 1 paire de crampons légers
- 1 baudrier
- 2 mousquetons à vis
- 1 kit de sécurité secours en crevasse
- 1 piolet

REPAS DU MIDI

- 1 pique-nique à tirer du sac
- Vivres de course*
- 1 couteau de poche
- 1 gourde, normale ou iso thermique (1 litre minimum/personne)

**A propos des vivres de course, si vous avez le courage lisez :*

http://sd-2.archive-host.com/membres/up/16061226611592074/Nutrition_et_alpinisme.pdf

AUTRES

- Crème solaire écran total
- Stick à lèvres
- Papier hygiénique
- Papiers d'identité
- Carte d'assurance*
- Pharmacie personnelle
- Matériel photos, vidéo...
- Montre GPS (facultatif)

**A propos des assurances : je vous conseille vivement de vous renseigner si vous êtes assurés en responsabilité civile « individuelle accident » couvrant la pratique du ski de randonnée sans limite d'altitude notamment pour les frais de recherche et de secours.*

Pour plus d'informations à ce sujet :

http://la-tete-dans-les-montagnes.over-blog.com/pages/Conseils_pour_les_assurances-5392701.html

EN CAS DE NUIT(S) EN REFUGE/GÎTE/HÔTEL

- 1 drap sac
- Vêtements pour le soir (s'il faut porter, faites léger !)
- 1 trousse de toilette / serviette
- Carnet, crayon, jeux de cartes
- Complétez la pharmacie sur les conseils de votre médecin (Antalgique, diarrhées, pansements, etc.)

Sur avis du guide suivant hébergement :

- 1 duvet
- 1 paire de pantoufle
- Masques et gel hydroalcoolique

