

# Liste de matériel initiation au ski de randonnée

Attention au poids du sac. N'emportez que le nécessaire avec vous

## *Matériel technique:*

- skis de randonnée avec peaux adaptées (les peaux que l'on peut replier sur elles-même sont très pratiques en cas de grand froid/fort vent)
- couteaux adaptés aux fixations
- chaussures de ski de randonnée
- bâtons de ski à rondelles larges
- sac de montagne. Avec un système de fixation des skis dessus
- petit strap pour attacher les skis sur le sac (pas en velcro)
- pelle à neige en alu
- sonde
- détecteur de victimes d'avalanche, avec des piles complètement chargées
- éventuellement un casque pour les descentes à ski
- lunettes solaires couvrantes (catégorie de protection 3 ou 4)
- éventuellement masque de ski brouillard (des googles, en cas de mauvais temps)

## *Habits:*

- sous-vêtements de rechange
- T-shirt de rechange
- pantalons de ski de randonnée
- 1 paire de collants
- polaire
- doudoune
- veste gore-tex
- 2 paires de gants (des petits légers et des plus gros)
- bonnet/bandeau, qui passe sous le casque, si casque
- casquette, ça rayonne dans la neige
- éventuellement des protections contre les cloques (p.ex les E-zeefit)
- tour de cou

## *Nourriture:*

- 1/1.5 l de thé/eau. Prendre un thermos si les conditions sont froides. Pas de Camelbak, celui-ci pourrait geler
- des aliments pas lourds, peu volumineux et nutritifs (éventuellement des gels/barres énergétiques)

## *Remontées mécaniques/trains:*

- abonnement demi-tarif si disponible
- abonnement Magic Pass si disponible

*Dépôt de matériel:*

- sac en plastique ou cabas assez grand pour éventuellement laisser du matériel inutile dedans

*Autres:*

- produits solaires (crème solaire + sticks lèvres)
- articles de toilette (brosse à dent, dentifrice, mouchoirs, linge microfibres, petit savon, ...)
- éventuellement des boules Quiès et un masque pour dormir
- 1-2 sparadraps, médicaments personnels si allergies, intolérances, etc.  
Me communiquer l'éventuelle particularité de santé avant le départ.  
J'emporterai une trousse de secours avec des médicaments spécifiques
- chargeurs
- avoir rempli la fiche médicale sur le smartphone
- disposer des assurances nécessaires : assurance maladie, accident (y compris les accidents sportifs), une assurance rapatriement (une éventuelle cotisation annuelle à la REGA coûte 40 frs par année) et une assurance annulation (suivant la version, le livret ETI fonctionne)