

## MATERIEL SKI DE RANDONNEE :

### Liste de matériel non exhaustive et à adapter à chaque course en fonction des conditions.

Le choix du matériel est fondamental pour le bon déroulement de la course, tant d'un point de vue sécurité que pour un maximum de plaisir.

Il faut prendre ce qu'il faut mais être au plus léger, tout un art!

N'hésitez à pas à m'interroger si vous avez un doute, nous ferons en tous les cas un point avant le départ.

- 1 **sac** (35 à 45 litres). Vérifiez qu'il possède des sangles de fixation pour le portage des skis.
- 1 paire de **skis de randonnée**, équipée de fixations de randonnée.
- 1 paire de **peaux de phoque**. Vérifiez l'état des poils et de la colle
- 1 paire de **chaussures de ski de randonnée**.
- **DVA** (avec piles neuves + piles de rechanges si *raid*) **pelle sonde** : *prêtables si besoin*
- 1 paire de **chaussettes** techniques (+ rechange si *raid*)
- 1 **collant** chaud.
- 1 **sur-pantalon** de type gore-tex, imperméable et respirant.
- 1 **sous-vêtement** technique respirant (+ rechange si *raid*)
- 1 **polaire** chaude
- 1 **doudoune** légère ou équivalent
- 1 **veste** coupe vent, imperméable et respirant.
- 2 à 3 paires de **gants** ou **moufle** si besoin
- 1 paire de **bâtons** non télescopiques
- 1 paire de **lunettes** de soleil Cat.4.
- 1 **masque** de ski en cas de brouillard/jour blanc et pour se protéger du vent.
- 1 **bonnet**
- 1 **couvre chef** pour se protéger du soleil (casquette...)
- 1 **passerelle**
- **Crème solaire**, stick lèvres
- 1 **frontale** avec piles neuves (+piles de rechange si *raid*)

### **Le matériel technique:**

- 1 **baudrier**, *louable si besoin (3€/jr/pers.)*. Si vous avez une longe à demeure, système d'assurage et quincaillerie, prenez-les et on avisera.
- 1 **casque** léger d'alpinisme (protection en cas de dévissage sur neige dure, chute en crevasse, et avalanche), *louable si besoin (3€/jr/pers.)*

Et dès qu'on est sur glacier ou en ski alpinisme :

- **Crampons** automatiques ou semi automatiques réglés aux chaussures :  
*Louables si besoin en nombre limité (3€/jr/pers.)*  
*Les crampons aluminium sont utilisables hors glacier et ski alpinisme.*
- 1 **piolet** classique, *louable si besoin en nombre limité (3€/jr/pers.)*

Le guide se charge de la corde et de la quincaillerie si nécessaire.

### **Pour le refuge:**

- 1 **drap de soie**, obligatoire dans certains refuge
- 1 paire de **boulequiès**
- 1 **brosse à dents/dentifrice**
- **Mouchoirs** en papier
- **papier journal** pour séchage des chaussons de skis.
- Pour le **règlement**:

Souvent en liquide ou chèque, rarement en C.B. Carte FFCAM si vous la possédez pour ses réductions en refuge FFCAM (ancien CAF).

- pensez aussi à prendre une **carte d'identité** en cas de séjour à l'étranger.

### **Pharmacie:**

- Compeed
- petits pansements
- Doliprane

-...

Si vous avez des contraintes médicales particulières, le signaler à l'inscription.

Petit conseil! Au printemps, une fois la course terminée, il est très agréable d'avoir une paire de tongs ou de **sandaes** dans la voiture.