



## MATÉRIEL SKI DE RANDONNÉE

Cochez dès que votre matos est dans vos sacs prêts à décoller !

---

### TOUT LE MATOS SKI ET MONTAGNE

- 1 paire de skis avec housse et attaches ski
- 1 paire de bâtons
- 1 paire de chaussures de ski
- 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 progression 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
- 1 collant.
- 1 veste en fourrure polaire ou doudoune
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard type buff.
- 1 bonnet.
- 2 paires de gants dont 1 paire de moufles chaudes
- 3 T-shirts manches courtes en matière respirante
- 1 sous-pull à manches longues respirant
- 3 paires de chaussettes de marche en laine.  
Pas de coton = ampoules.

### 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 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... ou pour l'océan).
- 1 paire de chaussons ou pantoufles  
(facultatif, recommandés pour la vie sur le bateau)
- Nécessaire de toilettes (privilégiez l'indispensable,  
les petites contenances, 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 pack de barres énergétiques ou gel pour l'effort
  - 1 bouteille de bon vin...  
et pourquoi opter pour le cubi
-