

## Liste matériel pour un raid à ski

Voici la liste du matériel dont vous devez disposer pour un raid à ski. Pour le choix de vos affaires, gardez en tête qu'il est toujours préférable d'empiler des couches plutôt que d'avoir un seul gros vêtement. La clé du confort en refuge est d'être toujours parfaitement sec de la tête aux pieds.

Soyez attentifs au poids de vos affaires, c'est déterminant pour votre confort

### Se vêtir:

#### **La tête**

- un bonnet
- un chapeau en toile ou une casquette ou un foulard pour le soleil
- des lunettes de glacier, ou de très bonnes lunettes de ski (**catégorie 4**)
- un masque en cas de mauvaises conditions météorologiques

#### **Le buste**

- sous-vêtements de type « micro-fibre » à manches longues
- une veste de type « WIND STOPPER »
- une fourrure polaire ou une veste en duvet (petite doudoune)
- une veste imperméable avec capuche de type « GORE TEX »

#### **Les jambes**

- un collant léger pour le soir au refuge
- un pantalon pour le ski de randonnée

#### **Les pieds**

- des paires de chaussettes pour le ski de randonnée et la marche

#### **Les mains**

- une paire de gants en cuir fin ou en fourrure polaire
- une paire de gants de ski

### Dans le sac à dos:

- habits de rechange à votre appréciation en fonction de la durée du raid
- une lampe frontale avec piles de rechange
- une gourde d'**au moins 2 L**
- un couteau de poche
- une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, boules Quiès, médicaments personnels et de quoi soigner des ampoules
- une couverture de survie
- un drap sac pour le refuge où nous trouverons des couvertures, *sac de couchage inutile*
- un plastique étanche contenant: carte d'identité, euros, CB valable dans certains refuges, carte du CAF ou FFME si vous l'avez
- appareil photo, batterie, cartes mémoire

### Matériel technique:

- un sac à dos d'une contenance de 35 litres. Pour votre confort, il doit comporter une courroie de fixation abdominale, des bretelles larges et confortables, une attache porte-piolet et des attaches ski.
- une paire de chaussure de ski de randonnée
- une paire de bâton de ski télescopique ou pas
- une paire de ski de randonnée
- une paire de peau de phoque taillée pour vos skis
- un baudrier, une sangle de 120 cm et un mousqueton à vis
- une paire de couteaux pour ski de randonnée
- un piolet léger
- une paire de crampons légère fiable une fois montée sur vos chaussures de ski
- un casque, optionnel en fonction de la destination
- un kit ARVA, pelle, sonde

### Nourriture :

- Nous sommes en demi pension, il faut donc prévoir la nourriture pour la journée uniquement. Possibilité d'acheter les pique-niques dans les refuges, mais il faudra quand même penser à les compléter car ils sont souvent légers.