



Equipement de base

Courses à ski

Matériel technique

- Sac à dos 30-40 litres
- Skis de randonnée, peaux, couteaux, bâtons de ski
- Chaussures de ski de randonnée
- DVA (avec 3 antennes), pelle, sonde
- Cartes 1 :25'000, guide de randonnée à skis, altimètre, boussole, evt GPS (avec piles de rechange)
- Lampe frontale
- Set de réparation, fart

Matériel supplémentaire pour l'alpinisme

- 1 piolet
- Crampons (réglés) avec antibottes
- Baudrier (ajusté)
- 5 mousquetons, dont 3 mousquetons à vis
- Dispositif d'assurance / descendeur
- Poulie Micro Traxion, notamment pour le sauvetage
- 1 corde à simple 30-50 mètres (en fonction de la course et du nombre de participants)
- 2 vis à glace
- Cordelette 6 mm (prussik)
- 2 Cordelettes 5 m / 6 mm
- 2 sangles (120 cm, 60 cm)

Matériel général

- Veste contre le vent et les intempéries, veste en duvet ou similaire
- Pantalons pour le ski de randonnée
- Pull polaire ou pull
- Chaussettes, sous-vêtements thermiques et sous-vêtements de rechange
- 2 paires de gants (légers + chauds)
- Bonnet chaud et/ou bandeau, protection de visage evt. casque
- Protection solaire (lunettes, crème solaire, casquette), lunettes de ski
- Trousse de secours, couverture de survie ou sac de bivouac, médicaments personnels
- Pique-nique, Thermos/gourde, couteau
- Téléphone portable, cartes disponibles hors ligne, evt. radio
- Argent, documents, crayon, evt. appareil photo
- Évt. sac de couchage en soie, evt. boules Quies

On résume → ai-je l'équipement adapté?

- Planifiez soigneusement chaque course