

Liste de matériel pour la randonnée à ski / à snowboard

Vêtements

- ☐ veste Gore-Tex (ou équivalent pour la protection contre le vent et l'eau)
- ☐ pantalon de ski de randonnée ou de ski (coupe-vent et imperméable ; pantalon Gore-Tex 2 ou 3 couches également possible)
- ☐ veste Windstopper (p. ex. Softshell Windstopper de Gore ou North Face Apex)
- ☐ éventuellement un pull chaud (polaire)
- ☐ 1 paire de gants fins et coupe-vent
- ☐ 1 paire de gants ou de moufles chauds
- ☐ bonnet chaud, éventuellement bandeau ou buff
- ☐ cagoule (p. ex. d'Odlo ou Icebraker)
- ☐ chaussettes fonctionnelles (p. ex. en laine mérinos de Smartwool ou Icebraker)
- ☐ 1 t-shirt fonctionnel à manches courtes (p. ex. en laine mérinos de Smartwool, Icebraker ou Odlo)
- ☐ 1 t-shirt fonctionnel à manches longues (p. ex. en laine mérinos de Smartwool, Icebraker ou Odlo)
- ☐ sous-vêtements (fonctionnels) courts (y c. sous-vêtements de remplacement)
- ☐ éventuellement collant (p. ex. en laine mérinos ou en tissu stretch)
- ☐ si existante : veste en Primaloft ou en duvet fin (très pratique durant les pauses)

Il est judicieux d'appliquer le principe de l'oignon (plusieurs couches les unes sur les autres).

Équipement technique

- ☐ sac à dos (30-40 litres) avec ceinture lombaire
- ☐ skis de randonnée (avec fixation réglée et adaptée à la chaussure de ski)
- ☐ peaux (colle en bon état)
- ☐ couteaux (adaptés à la fixation)
- ☐ chaussures de ski de randonnée
- ☐ bâtons de ski ou bâtons télescopiques (grandes rondelles)
- ☐ détecteur de victimes d'avalanche (DVA) avec piles neuves – dans l'idéal un appareil à trois antennes (p. ex. Pieps DSP, Mammut Pulse, Mammut Element, etc.)
- ☐ pelle (dans l'idéal en métal)
- ☐ sonde (longueur d'au moins 2,40 m)

Pour les snowboarders (au lieu des skis, chaussures de ski et peaux) : chaussures de snowboard, snowboard (doit pouvoir être fixé au sac à dos dans la montée), bâtons (télescopiques), raquettes avec crampons latéraux

Divers

- ☐ lunettes de ski
- ☐ lunettes de soleil
- ☐ crème solaire et stick pour les lèvres
- ☐ éventuellement chapeau de soleil

- ☐ bouteille isolante (max. 1 litre) ; éventuellement gourde supplémentaire : env. 1,5 litre au total
- ☐ couteau de poche
- ☐ sparadraps et pansements Compeed (pansements spéciaux contre les ampoules aux pieds et aux orteils)
- ☐ si existante : carte de membre du CAS / CAF
- ☐ carte / pièce d'identité
- ☐ argent en espèces en francs suisses / euros (selon la région)
- ☐ éventuellement appareil photo
- ☐ si nécessaire : médicaments personnels
- ☐ si existant : abonnement demi-tarif / AG

Cartes nationales (CN) et littérature (facultatif)

- ☐ guides de randonnées à ski CAS (selon la région)
- ☐ CN 1:25 000 (selon la région)
- ☐ CN 1:50 000 (randonnées à ski ; selon la région)

Ouvrages sur l'alpinisme et cartes nationales : disponibles chez Bächli Sports de Montagne, <http://www.baechli-sportsdemontagne.ch/>

Nourriture

- ☐ Collations : à prendre entre le déjeuner et le souper.
Emportez des collations pour le nombre de jours correspondant.
N'emportez pas trop de nourriture et, surtout, emportez des choses que vous aimez manger lorsque vous faites des efforts. Sont bien adaptés : barres énergétiques, fruits secs, chocolat, viande séchée, fromage, pain complet. La plupart des cabanes vendent du chocolat et des sandwiches.

Autre

En cas de nuitée en cabane dans des dortoirs

- ☐ lampe frontale LED avec piles neuves
- ☐ boules Quies
- ☐ articles de toilettes en petit format et lingettes rafraîchissantes
- ☐ doublure de sac de couchage en soie ou en coton (pour des raisons d'hygiène)

Les cabanes disposent en général de l'eau courante froide pour les soins corporels. On n'y trouve généralement pas de douches. Des chaussons sont normalement mis à disposition.

En cas de nuitée à l'hôtel

- ☐ articles de toilette
- ☐ pantoufles ou chaussons confortables
- ☐ vêtements confortables pour le séjour à l'hôtel
- ☐ éventuellement linge de bain personnel

Pour la pratique des sports de montagne, seul du matériel technique alpin certifié (marquage UIAA, CE ou EN) doit être utilisé ! Tenez-en compte lors de l'achat.