

SKI DE RANDONNÉE

Équipement

Skis de randonnée.

Chaussures spécifiques.

Bâtons avec des rondelles larges pour la neige.

Peaux.

Couteaux.

En cas de location : vérifier l'état des peaux (si elles sont bien encollées et propres côté adhésif) et la présence des couteaux à neige.

Sécurité : matériel OBLIGATOIRE *(location possible au club)*

ARVA-DVA (détection des victimes enfouies), sonde et pelle à neige. Attention : pour des raisons de sécurité, les ARVA sont loués sans les piles. Penser à ouvrir le DVA pour en vérifier le type et la quantité nécessaire (de 2 à 4).

Occasionnellement : crampons et piolet pour certaines sorties (location possible au club). L'encadrant le signale sur la feuille de sortie et lors de la réunion du jeudi soir.

Matériel OBLIGATOIRE

Sacs à dos avec sangles porte-skis.

Lunettes de soleil classe 3 minimum.

Crème solaire et stick à lèvres.

Masque de ski (si chutes de neiges prévues et en cas de brouillard). Bien plus efficace dans le blizzard.

Casquette (visière très utile en cas de neige forte et ventée), ou bob bien débordant.

Bonnet ou cagoule.

Gants chauds + gants de soie pour les frileux.

Gants légers (style ski de fond), si le temps est clément on n'y transpire pas.

Veste vraiment chaude (l'idéal : la vraie doudoune en duvet) que l'on sort à l'arrêt, en cas de

dégradation météo, d'imprévu... Les nouveaux isolants synthétiques sont désormais très performants, mais grammage minimum de 100gr/m².

Vest imperméable et respirante genre Goretex.

Couverture de survie légère.

Lampe frontale (les arrivées tardives, cela existe en cas de pépin).

Un couteau.

Un brin de cordelette (sert à tout : faire une attelle, bricoler un traîneau de secours...)

Un sifflet attaché au sac à dos ou à la veste.

Un bout de chiffon pour essuyer les skis (si la semelle est mouillée) avant de remettre les peaux.

Des mouchoirs en papier pour essuyer les lunettes ou le masque.

Des barres énergétiques, des fruits secs, des biscuits...

Le casse-croûte.

Une gourde ou bouteille de 1,5l.

Bobologie : Compeed anti-ampoules, Elastoplast en prévention, anti-diarrhéique, aspirine...

Vivement recommandé : un casque de ski.

Vêtements

Ne pas partir trop couvert, on s'échauffe très vite en montant.

En général, le groupe s'arrête après 10 ou 15 mn de marche pour enlever les vêtements trop chauds.

Pantalon coupe-vent, chaud si possible, sinon mettre un collant. S'il possède un zip latéral de ventilation c'est encore mieux pour réguler la température.

Prévoir des guêtres hautes d'alpinisme si le pantalon n'en possède pas d'intégrées.

T-shirt : l'idéal est à manches longues (la laine mérinos, thermorégulatrice, moins sensible aux odeurs corporelles, revient en force)

Les plus question confort

Un gilet mince en ouate synthétique (isolant en grammage 60). Très bonne gestion de la température corporelle.

Une veste "softshell" légère (à défaut une micro polaire grammage 100), bien plus respirante qu'une veste de pluie, apporte un réel confort pour lutter contre le vent, mais sans risque de surchauffe.