

Sports de neige : Matériel

Vêtements des pieds à la tête

- Chaussettes montantes, Pantalon de rando (+ collant si froid), Surpantalon imperméable
- Laine polaire, tee shirt manche longue, Doudoune légère, Veste imperméable respirante
- Bonnet, foulard, 2 paires de gants
- Crème solaire, stick lèvres, lunettes indice 3 mini (4 en altitude)

Matériel

- Sac à dos avec porte skis (30l mini)
- Carte, boussole, altimètre + GPS, Téléphone, Sifflet
- Gourde, voire thermos, Vivres de course
- Couteau, Couverture de survie, Lampe frontale

Sécurité

- DVA, Pelle à neige, Sonde

Ski de randonnée alpine

- Skis, couteaux, chaussures (semelle marche), bâtons
- Peaux + peau de rechange
- Protection ampoules
- Masque
- Casque (conseillé)

Ski alpinisme

- Baudrier, longe
- 1 broche à glace, 4 mousquetons dont 3 de sécurité
- 2 bloqueurs mécaniques ou 2 cordelettes de 1,50m diam 6/7mm, 1 cordasson de 7m
- 2 sangles ou cordes de 3m
- Piolet, Crampons, anti-botte
- 1 corde de 40-50m pour 2 ou 3 suivant course

Matériel collectif

Réparation

- 1 pince, 1 tournevis, 1 peu de fil de fer, quelques rivets, anneaux de caoutchouc ...
- 1 peau autocollante de rechange, 1 tube d'araldite, du fart, du Colltex double-face,

Pharmacie (surtout si plusieurs jours) :

- *Elastoplaste*, désinfectant, compresses stériles, bande autoagrippante (entorses),
- suture cutanée (Stéristrip,...), ouate hémostatique (Coalgan,...),
- antalgique, antidiarrhéique (Ercéfuryl, ...), somnifère (éventuellement),
- collyre anti UV (Uveline,...), pommade contre brûlures et gerçures
- vitamine C, Dextrose (contre les coups de fatigue)