



LE MATERIEL NECESSAIRE POUR LES SORTIES EN SKI

- Skis avec des fixations de skis de randonnées. Nous recommandons les skis d'une largeur minimale de 90 mm pour tirer le meilleur profit des descentes dans la neige poudreuse, mais ce n'est pas obligatoire.
- Des peaux pour les skis.
- Des couteaux s'adaptant à vos fixations de randonnées.
- Bâtons de skis de préférence télescopiques.
- Chaussures de skis de rando.
- Matériel de sécurité en cas d'avalanche (pelle, sonde, Arva).
- Sac à dos avec une capacité minimale de 30 L et équipé de portes skis.

LES VETEMENTS NECESSAIRES POUR LES SORTIES EN SKI

Cette liste est à titre indicatif. Il faut surtout que vos vêtements soient légers, chauds et confortables. Nous vous conseillons de préférer des sous-vêtements en laine ou mix laine-synthétique plutôt que les sous-vêtements 100% synthétiques. Les avantages sont nombreux (pouvoir calorifique même humide, pas de proliférations de bactéries donc pas d'odeurs ...)

Pour la tête

- Bonnet chaud et cache cou.
 - Masque de ski et lunettes de soleil avec protection UV 3 au minimum.
- Concernant le masque de ski pensez à avoir deux écrans (un pour le mauvais temps et un pour temps mixte à beau).
- Casque de ski (conseillé).

Pour le corps

Nous conseillons fortement l'utilisation de systèmes 4 couches.

1- Sous-vêtements techniques : T-shirts manches longues et collants longs sous les

pantalons de skis.

2- Polaire ou vêtement synthétique qui se glisse bien sous la Gore-Tex (ou membrane équivalente).

3- Doudoune synthétique ou en duvet pour maintenir la chaleur une fois le sommet atteint ou pour les jours froids. Parfois la beauté du paysage ou l'éclaircie à venir peut nous pousser à attendre avant d'attaquer la descente. Les températures en altitude, notamment en janvier, février et mars peuvent souvent atteindre les -20 °C à -30 °C en ressenti.

4- Vestes de ski et pantalons de ski imperméable type Gore-Tex en bon état.

Pensez à

réactiver la déperlance de vos vestes et pantalons de ski avec des produits adaptés type Nikwax, Granger, NSP... avant de venir.

Pour les pieds

Chaussettes de ski, préférable en laine mérinos car elle a l'avantage de conserver la chaleur tout en étant humide et retient moins les odeurs que les matériaux synthétiques.

BAGAGES ET AUTRES

- Gourde ou Camelback de 1,5L avec système d'isolation contre le gel. Par exemple chez la marque Source Outdoor



- Bouteille isotherme (type Thermos en 33cl ou 50cl au plus).
- Crème solaire d'indice 50.
- Trousse d'urgence de base composée de pansements adhésifs, Compeed, Elastoplast, compresses, désinfectantes, analgésiques (type aspirine ou ibuprofène), antibiotiques à large spectre recommandés.
- Vos médicaments habituels.

N'hésitez-pas à nous contacter pour tout autre demande.
Nous serons très heureux de vous aider.

À très bientôt,
Kristina et Cyrille