

# MATÉRIEL DE BASE EN SKI (RANDO / HP)



## Autre matériel:

Peaux de phoque  
Couteaux (adaptés aux ski/fixations). Parfois non indispensables (à définir avec le guide)  
Couche chaude supplémentaire (pour les pauses), type doudoune fine  
Crème solaire  
Gourde  
Pic-nic  
Buff pour éviter la transpiration dans les yeux  
Crampons (si besoin, à définir avec le guide)  
Baudrier (en cas d'itinéraires glaciaires ou de rappels, à voir avec le guide)

## Recommandations importantes:

**Chaussures:** n'hésitez pas à tester vos chaussures avant la sortie pour être sûr qu'elles ne vous abiment pas les pieds.

**Réglages fixations:** Assurez-vous que vos fixations aient été réglées à la taille de vos pieds et à votre poids par un professionnel.

**Sac à dos:** Il doit être assez grand pour pouvoir contenir la pelle et la sonde que vous fournira le guide.

**Cas du ski HP:** évidemment, tout le matériel spécifique au ski de rando n'est pas nécessaire en cas de sortie en ski hors-piste, c'est à dire, sur le domaine skiable (skis de randonnée, peaux de phoques, couteaux).

# LISTE COMPLÈTE DU MATÉRIEL

## Vêtements

Veste coupe vent (type gore-tex)  
Pantalon coupe vent  
Sous vêtements chauds et respirants  
Chaussettes de ski  
Bonnet  
Gants (2 paires éventuellement)  
Veste chaude supplémentaire pour les pauses (type doudoune)

## Matériel technique

Sac à dos (25L idéal) pouvant contenir pelle et sonde  
Ski (avec fixation de randonnée le cas échéant)  
Chaussures de ski (...)  
Peaux de phoque (...)  
Couteaux (voir leur nécessité avec le guide)  
Casque (facultatif mais recommandé)  
Baudrier/crampons/piolet (au cas par cas)

## Autre matériel personnel

Masque de ski (facultatif)  
Lunettes de soleil (pour la montée)  
Crème solaire  
Petite pharmacie individuelle (paracétamole, médicaments personnels...)  
Gourde (1,5L suffisent)  
Vivres de course (barres de céréales, pic-nic)

## En cas de nuit en refuge

Matériel de toilette (le minimum)  
Drap sac (sac à viande) (couvertures fournies aux refuges)  
Boules quies

