

Check-list ski de randonnée	✓
<b>LA TÊTE</b>	
Bonnet + buff	
Lunettes solaires (indice 3 mini ou 4 )	
Masque de ski	
Casque léger type alpinisme ou ski de rando	
<b>LE BUSTE</b>	
Sous-vêtement chaud et légers type Odlo ( <i>1ère couche</i> )	
Sous pull type Carline ( <i>2ème couche</i> )	
Softshell + petite doudoune ou polaire ( <i>3ème couche</i> )	
Veste Gore-Tex ( <i>4ème couche</i> )	
<b>LES JAMBES</b>	
collant type Odlo	
Pantalon de ski de randonnée	
Sur-pantalon light Gore-Tex zip latéral (optionnel)	
<b>LES PIEDS</b>	
Deux paires de chaussettes chaudes	
Chaussures de ski de randonnée ( <i>il est impératif de protéger les zones de frottement (talons, ... avec Compeed et Elasto dès le premier jour).</i> )	
<b>LES MAINS</b>	
Gants de ski chauds + gants légers	
Moufles ou 2ème paire de gants au fond du sac	
<b>SAC À DOS</b>	
Système de fixation des skis	
Capacité suffisante (30 à environ 40 litres) et adapté à votre taille Si sac à dos Airbag, nous le préciser à l'inscription	
<b>DANS LE SAC À DOS</b>	
Gourde isotherme et/ou Thermos ½ litre (optionnelle)	
Couteau + briquet	
Pharmacie personnelle : Elastoplast, double peau (Compeed), crème solaire, écran lèvres, antalgique (Doliprane), aspirine, Bouchons d'oreilles (Ear).	
Petite trousse de toilette (brosse + dentifrice + gel douche/shampoing)	
Grand sac poubelle pour protéger les affaires	
Couverture de survie	
Lampe frontale légère + piles neuves	
Appareil photo / Smartphone	
Vivres de course pour 6 jours (fruits secs, barres, etc.)	
Bouquin	
<b>DANS UNE POCHE ÉTANCHE</b>	
Carte d'identité en cours de validité + carte bancaire	

Attestation d'assurance montagne, Caf ou autre	
Imprimé Sécu E111 ( <i>évite d'avancer d'éventuels frais médicaux à l'étranger</i> )	
Liquide ( <i>Nok</i> )	
<b>SKIS</b>	
Skis de randonnée légers (88 au patin minimum, c'est bien) avec une semelle propre et fartée + leash chaussures-skis (ou stop-skis) + attaches ski velcro en attente sur sac à dos	
Peaux adaptées aux skis	
Couteaux adaptés aux fixations	
Crampons légers réglés sur les chaussures	
Bâtons de ski avec des rondelles larges	
<b>MATÉRIEL DE SÉCURITÉ</b>	
DVA + pelle + sonde	
Baudrier light avec un mousqueton à vis	

**Vêtements autres que ski de randonnée :**

Prévoir le minimum à savoir une tenue pour le voyage aller et retour, une seule paire de chaussure + une paire de Crocs pour le voilier et quelques vêtements de rechange.