

Liste de matériel pour la randonnée à ski/snowboard

Vêtements

- Veste Gore Tex ou similaire (protection contre le vent et la pluie)
- Pantalons de ski ou de ski de randonnée (coupe-vent et imperméables, peut être un pantalon Gore Tex 2 ou 3 couches)
- Veste coupe-vent (p. ex. Soft Shell Windstopper de Gore ou de North Face Apex)
- 1 paire de gants fins avec doigts, coupe-vent
- 1 paire de gants chauds ou moufles
- Bonnet chaud, evtl. bandeau ou bandana
- Protection du visage (p. ex. de Odlo ou Icebraker)
- Chaussettes fonctionnelles (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebraker),
- 1 t-shirt fonctionnel (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebraker, Odlo)
- 1 t-shirt fonctionnel à longues manches (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebraker, Odlo)
- Sous-vêtements (fonctionnels),
- Collants longs (p. ex. en laine mérinos ou en tissu élastique)
- Si disponible : veste Primaloft ou fine veste en duvet (très pratique pendant les pauses)

Équipement technique

- Sac à dos (30-40 litres) avec ceinture lombaire
- Skis de randonnée (avec fixations réglées – adaptées aux chaussures de ski)
- Peaux (avec une bonne colle)
- Couteaux (compatibles avec les fixations)
- Chaussures de ski de randonnée
- Bâtons de ski ou bâtons télescopiques (grandes assiettes)
- Détecteur de victimes d'avalanche (DVA) avec nouvelles batteries, idéalement 3 antennes (p. ex. Pieps DSP, Mammut Pulse, Mammut Element, etc.)
- Pelle (idéalement en métal)
- Sonde (min. 2.40 m de long)
- Boussole
- Evtl. GPS
- Evtl. fart pour skis
- Petit kit de réparation (p. ex. fil de fer, bande isolante, serre-câbles)
- Téléphone portable
- Evtl. radio de secours ou téléphone satellite

Pour le snowboard (au lieu des skis, chaussures de ski et peaux) : chaussures de snowboard, snowboard (doit pouvoir être porté sur le sac à dos à la montée), bâtons (télescopiques), raquettes avec pointes sur les côtés

Diverses

- Lunettes de ski
- Lunettes de soleil
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Thermos (max. 1 litre); evtl. gourde supplémentaire : ensemble env. 1 .5 litres)
- Couteau de poche
- Lampe frontale à LED avec batteries neuves
- Sparadraps et Compeed (pansement spécial pour les ampoules aux pieds et aux orteils)
- Petite pharmacie (bandages, désinfectant, antidouleurs)
- Carte de membre CAS/CAF si disponible
- Papiers d'identité
- Argent liquide en francs suisses ou en Euro (selon la région)
- Médicaments personnels (si nécessaire)
- Abonnement demi-tarif/AG (si disponible)
- Boussole
- Altimètre
- Couverture de survie
- Evtl. GPS
- Evtl. appareil photo
- Evtl. chapeau ou casquette

Cartes topographique (CN) et littérature (facultatif)

- Topo-guide ski de randonnée du CAS : selon la région
- CN 1:25'000 - selon la région
- CN 1:50'000 - selon la région

Littérature et cartes disponibles chez Bächli Sports de Montagne : <http://www.baechli-sportsdemontagne.ch/>

Pour économiser du poids : éventuellement copier les pages correspondant à sa course (uniquement pour un usage personnel) ou les photographier avec un appareil digital (attention, les batteries ne sont pas toujours fiables par grand froid).

Ravitaillement

- De quoi se nourrir pendant la durée de la course : barres énergétiques, fruits secs, chocolat, viande séchée, fromage, pain complet. Il est généralement possible d'acheter du chocolat, des sandwichs et des boissons dans les cabanes.

Matériel supplémentaire

En cas de nuitée en cabane (dortoir)

- Protections auriculaires (boules Quiès)
- Articles de toilette compacts et lavette pour se rafraîchir
- Sac de couchage intérieur en soie ou en coton (pour des raisons d'hygiène)
- Les cabanes disposent généralement d'eau courante pour les soins corporels

- Il n'y a généralement pas de douches
- Des pantoufles de cabane sont généralement à disposition

En cas de nuitée à l'hôtel

- Articles de toilette
- Chaussures confortables ou pantoufles
- Vêtements confortables pour le séjour à l'hôtel
- Evtl. son propre linge de bain

Pour les sports de montagne, n'utiliser que du matériel technique certifié pour la montagne (certificats UIAA, CE ou EN) ! Contrôler ces indications lors de l'achat.