

## Ski de randonnée

### Comment remplir un sac-à-dos ?

- Placez les affaires légères et volumineuses au fond du sac en " bourrant " bien le fond de sac afin qu'il puisse tenir debout,
- Placer les objets lourds près du dos et au milieu du sac,
- Terminer par mettre les affaires légères et dont vous aurez probablement besoin durant la journée en haut du sac, par exemple, une " petite laine ", la casquette, une paire de gants,...
- Evitez d'accrocher la gourde et vos chaussures à l'extérieur du sac, vous risquez de les perdre... et de faire beaucoup de bruit !
- Ne pas hésitez à bien " bourrer " le sac afin d'utiliser la totalité de son volume.

### S'habiller

- 1 salopette (ou pantalon) et une veste de type Gore-Tex® coupe-vent, imperméable et respirante ,
- 1 ensemble de sous-vêtement (collant + polo à manches longues) en fibres creuses de type Dunova, Capilène ou équivalent ,
- 1 paire de chaussettes plus ou moins épaisses (surtout, ne changez pas vos bonnes habitudes, surtout si vous vous sentez bien avec !) en laine ou fibres synthétiques. Proscrivez le coton ,
- 1 pull-over chaud ou mieux, une veste en fourrure polaire ,
- 1 paire de gants chauds (ou moufles pour les personnes particulièrement sensibles au froid) ,
- 1 paire de lunettes de soleil de type 'glacier' bien enveloppante (munie de caches latéraux) ,
- 1 bonnet ou passe-montagne ,

## Dans le sac-à-dos

- 1 paire de gants fins de rechange ,
- 1 masque de ski - une casquette ou un chapeau (pour se protéger du soleil)
- Crèmes solaire et labiale ,
- Sous-vêtements et 2 paires de chaussettes de rechange (à mettre dans un sac en plastique)\* ,
- 1 lampe frontale ou de poche avec pile et ampoule de rechange\*
- 1 mini-trousse de toilette (n'oubliez pas vos médicaments personnels)\*
- 1 gourde ou mieux, un thermos (1 litre minimum)
- Appareil de photo (et sa housse de protection/portage vivement conseillée)
- Pellicules
- Papiers d'identité, devises étrangères
- 1 mini-trousse de toilette (n'oubliez pas vos médicaments personnels ainsi qu'un kit « ampoules » avec 1 rouleau d' *Elastoplast*® en 6cm de large et 1 boîte de pansement *Compeed*®).

## **Matériel technique**

- 1 sac-à-dos d'une contenance maximale de 40 litres , avec attaches-skis latérales
- 1 paire de skis de randonnée, de chaussures adaptées à la randonnée, de peaux de phoque synthétiques, de couteaux et de bâtons
- 1 paire de crampons légers\*
- 1 piolet léger\*

\* pour les raids à skis de plusieurs jours.

Le poids du sac-journée ne devrait pas excéder  
3 à 5 kg ! ... et celui du sac-raïd ...  
8 à 10 kg !

Vérifier l'état de votre matériel avant le départ.