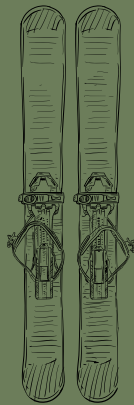


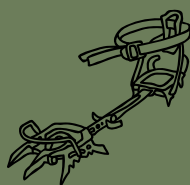
SKI ET CHAUSSURES



- ☐ Paire de skis de randonnée légers
- ☐ Fixations et couteaux adaptés
- ☐ Chaussures ski de randonnée
- ☐ Paire de peaux de phoques
- ☐ Chaussettes chaudes et respirantes
- ☐ Crampons avec système anti-bottage

MATÉRIEL

- ☐ Sac à dos alpinisme 35 à 45 litres
- ☐ Matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde)
- ☐ Lampe frontale (avec piles de secours)
- ☐ Masque de ski catégorie 3
- ☐ Lunettes de soleil catégorie 4
- ☐ Piolet classique
- ☐ Paire de bâtons
- ☐ Baudrier léger
- ☐ Mousquetons à vis (x1)
- ☐ Casque d'alpinisme agréé pour le ski



VÊTEMENTS



- ☐ Sous-vêtement respirant haut
- ☐ Sous-vêtement respirant bas
- ☐ Polaire
- ☐ Doudoune légère
- ☐ Veste imperméable et respirant (gore-tex)
- ☐ Sur-pantalon imperméable (gore-tex)
- ☐ Gants imperméables et chauds
- ☐ Sous-gants légers type polaire
- ☐ Bonnet
- ☐ Tour de cou



DIVERS



- ☐ Crème solaire indice 50
- ☐ Baume pour les lèvres
- ☐ Trousse de secours individuelle
- ☐ Médicaments si vous êtes sous traitement
- ☐ Petite trousse de toilette individuelle
- ☐ Sac à viande léger pour la nuit
- ☐ Boules Quies
- ☐ Papier d'identité
- ☐ Assurance personnelle (rapatriement secours)
- ☐ Argent liquide pour payer les boissons en refuge