

CHECKLIST

Voici une **liste d'équipements essentiels** à prévoir pour votre voyage Ski freeride. Celle-ci est non exhaustive et à adapter en fonction de vos habitudes !

IMPORTANT : Lors de la ou des journées avec nuit en refuge (vous porterez vos affaires donc pensez à réduire au maximum pour éviter un portage trop conséquent)



Matériel et accessoires Ski freeride

Skis freeride (90mm au patin ou plus) ou Snowboard
Paire de chaussures de skis ou Boots snowboard
Paires de bâtons (avec un grip long de préférence)



Location possible sur place

Matériel de sécurité (kit DVA, pelle, sonde) avec piles neuves



Prêt possible sur demande

Casque + masque de ski + lunettes de soleil
Sac à dos 30-40L avec sangles de portage de skis



Vêtements

Sous-vêtements techniques : haut manches longues technique, collant technique, chaussettes de ski (pensez à la laine Mérinos, chaude et limitant les odeurs)

Couche intermédiaire : 1 doudoune compressible

Équipement imperméable et respirant type Gore Tex : Veste, Pantalon

Bonnet

Tour de cou

2 paires de gants/moufles

Chaussettes de ski

Change pour le soir (limiter au maximum les affaires du soir afin de ne pas se charger)



Mais aussi...

Sac à viande / Drap-sac

Barres de céréales, compote en gourde...

Gant de toilette

Gourde

Couteau

Trousse de secours + couverture de survie

Batterie externe de recharge

Pharmacie personnelle

Crème solaire & crème hydratante

Lampe frontale