

### **Checklist matériel individuel pour le ski hors piste.**

---

#### **L'habillement**

- L'habillement classique du ski, attention au froid ou au chaud, préférer le multi-couches aux combinaisons une pièce, plus polyvalent...

#### **Le matériel technique et les accessoires**

- *Skis Free-ride, pour skier facilement en toutes neiges*
- *ARVA, pelle, sonde*
- *Lunettes de soleil*
- *Masque de ski*
- *Baudrier, crampons, piolet si nécessaire.*
  
- Crème solaire écran total et Stick pour les lèvres
- Gourde et/ou Thermos
- Barres énergétiques
- Sac à dos de 35l maximum avec porte-skis
  
- Chéquier ou espèces pour le refuge et les remontées mécaniques.
- Pièce d'identité et carte d'appartenance au Club Alpin ou à la FFME.

#### **Recommandations**

- **Assurance :**
  - Pensez à vous assurer pour l'activité choisie. De nombreux clubs (CAF, FFME) proposent des assurances adaptées à la pratique du ski hors piste. L'assurance professionnelle des guides ne couvre que le secours et l'évacuation du guide et des clients jusqu'au lieu de médicalisation le plus proche. En aucun cas elle ne prend en charge le reste des frais médicaux consécutifs à un accident.