

Checklist matériel individuel pour les courses à ski de randonnée.

L'habillement

Les Pieds

- Chaussures de ski de randonnée
- Chaussettes de marche en laine ou lycra

Les Jambes

- Pantalon de montagne
- Collant

Le Buste

- Sous-vêtement thermique
- Veste en fourrure Polaire ou équivalent
- Veste de montagne coupe vent et étanche

Les Mains

- 1 paire de gants fins
- 1 paire de gros gants

La Tête

- 1 bonnet et/ou bandeau
- 1 paire de lunettes de soleil de glacier (Indice 4)
- 1 masque de ski
- 1 Lampe frontale + piles de rechange

Le matériel technique et les accessoires

- *Skis de randonnée avec peaux de phoque autocollantes*
- *ARVA, pelle, sonde*
- *Baudrier, crampons, piolet si nécessaire*

- Crème solaire écran total
- Stick pour les lèvres
- Gourde Thermos
- Barres énergétiques
- Sac à dos de 35l maximum

- 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 de randonnée. 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.