

## Liste de matériel recommandé – Randonnée Alpine

### Vêtements :

- Sous-vêtements longs (laine ou matériel synthétique. Évitez le coton);
- Vêtements isolants (duvet, laine polaire);
- Survêtements (veste et pantalon imperméables et pour couper le vent);
- Manteau isolant en duvet (doudoune);
- Gants, mitaines, lunettes (plus une paire d'extra), bandeaux et une bonne tuque;
- Cache cou, balaclava (pour protéger le visage)
- Casque (non-obligatoire mais fortement recommandé).

### Équipement :

#### Pour les skieurs :

- Skis;
- Sangle d'attache de ski;
- Peaux d'ascensions;
- Bottes (télémark ou alpin);
- Bâtons de ski;

#### Pour les planchistes :

- Planche à neige ou « Splitboard »;
- Peaux d'ascensions;
- Bottes;
- Raquettes (si vous n'êtes pas en splitboard, SVP nous contacter dans ce cas);
- Bâtons de ski;

### Généralité :

- Sac à dos (environ 35 litres);
- Lunettes de ski et de soleil;
- Lampe frontale;
- Crème solaire, baume à lèvres, moleskine;
- Pansements pour ampoules et band-aid;
- Chauffe-mains, chauffe-pieds;
- Bouteille d'eau (minimum 1 litre) et/ou contenant thermos;
- Barres énergétiques, noix, fruits séchés, chocolat.

### Équipements prêtés:

- ARVA (appareil de recherche de victimes d'avalanche) à mono fréquence 457kHz;
- Pelle;
- Sonde.