

## **LISTE D'ÉQUIPEMENT**

### **DÉPLACEMENT EN MONTAGNE**

#### **SKIEURS :**

- Skis : Nous suggérons un ski "All mountain" avec patin entre 80-95mm
- Fixations : De type randonnée (Diamir, Dynafit, Silvretta, Marker)
- Chaussures :
  - idéalement de randonnée alpine (Garmont, Scarpa, Lowa, Dynafit)
  - chaussures de ski alpin traditionnelles doivent être confortables et pas trop rigides
- Peaux d'ascension : ajustées aux dimensions du ski
- Bâtons de ski alpins ou télescopiques

#### **SNOWBOARDEURS :**

- Planche à neige : de type "Split Board"
- Fixations : avec pièces de rechange
- Chaussures : doivent être confortables
- Peaux d'ascension : ajustées aux dimensions de la planche
- Bâtons télescopiques (3 sections)

\* Astuce : Transportez vos chaussures avec vous dans l'avion!

#### **POUR TOUS :**

- Sécurité en avalanche :
  - Pelle
  - Sonde
  - Appareil de Recherche de Victimes en Avalanche (ARVA)
- Sac-à-dos (30-45 litres)
- Outil multifonctionnel (spécialement pour planchistes)
- Lampe frontale (avec batteries supplémentaires)
- Système d'hydratation :
  - Bouteille(s) d'eau (min. 1 litre/jour)
  - Type CamelBack : S'assurer que le système fonctionne en conditions hivernales (ex : gaine d'isolante)

**Tous ces équipements sont obligatoires pour participer aux activités**

## **VÊTEMENTS TECHNIQUES**

COUCHE DE BASE ET SOUS VÊTEMENTS : (Haut et Bas x 2, Chaussettes x 6)

- Fibre synthétique (ex : polypropylène)
- Laine Merino (épaisseur mince)

COUCHE INTERMÉDIAIRE ET LAINE POLAIRE : (Haut et Bas x 1)

- Fibre synthétique (ex : polypropylène)
- Essentielle pour haut du corps
- Variable pour bas du corps; selon l'épaisseur de la couche de base

\* Astuce : Certains vêtements à coquille souple avec isolation peuvent être utilisés ici

COUCHE EXTERNE : (Haut et Bas x 1)

- Membrane synthétique (ex : Gore-Tex ou équivalent)
- Doit agir comme coupe-vent, imperméable et doit respirer à la fois
- Idéalement :
  - Manteau avec capuchon
  - Pantalon-Salopette avec guêtres intégrées et taille haute

\* Astuce : Un vêtement à coquille souple protège du vent et respire mais n'est pas imperméable contre la pluie ou neige très mouillée et n'est donc pas un substitut au vêtement de type Gore-Tex.

COUCHE ISOLANTE : (Haut x 1)

- Duvet ou fibre synthétique (ex : polarguard)
- Manteau ou Veste
- Essentielle lorsqu'on s'arrête en montagne après avoir transpiré

AUTRES :

- Tuque
- Protecteur facial
- Gants ou mitaines (2 paires)
- Lunettes soleil
- Lunettes de ski

## **VÊTEMENTS APRÈS-SKI**

- Sous-vêtements
- Chaussettes
- Pantalons (2 paires)
- T-Shirts/Chemises
- Chaussures ou bottes d'hiver
- Souliers intérieur
- Maillot de bain

## **BONNES IDÉES**

- Crème solaire (SPF 30 et +)
- Casque
- P-TEX
- Lecteur de musique portable MP3
- Caméra + étui protecteur
- Sac à skis (pour l'avion)
- Sac à bottes (pour transporter bottes de ski avec vous dans l'avion)

## **ITEMS PERSONNELS**

- Kit premiers soins personnel incluant :
  - Aspirines et anti-inflammatoires (ex : Ibuprofène)
  - Moleskin et diachylons (prévenir les ampoules)
  - Médicaments en prescription
  - Bouchons à oreilles (pour ne pas entendre les ronfleurs!)

