



Check-list de matériel personnel à prévoir

Sortie : ski de rando Pralognan -- du 17 au 19 janvier 2020



Matériel :	Qté	Commentaire	Check
Casque de ski ou d'escalade	1	Homologué CE pour l'escalade/alpinisme (EPI)	
Baudrier	1		
Longe + mousqueton à vis	1		
Mousquetons à vis	3		
Mousqueton simple	2		
Sangle 120 cm	1	Fine (type Dyneema) (dont 1 sangle en corde de type Dynaclip si dispo)	
Machard	2		
Autobloquant mécanique	1	Ex : Tibloc, Ropeman, Microtraxion, etc....	
Broche à glace	1	Matériel pouvant être prêté par l'organisation	
Piolet	1	Matériel pouvant être prêté par l'organisation	
Paire de crampons	1	Matériel pouvant être prêté par l'organisation	
Kit complet : paire de skis de randonnée + paire de bâton + peaux + couteaux	1	Matériel pouvant être loué (ex : magasin La Haute Route à Paris => 150 € pour 3 j.)	
Une paire de chaussures pour ski de rando	1	Matériel pouvant être loué (ex : magasin La Haute Route à Paris)	
DVA / pelle / sonde	1	1 kit complet => matériel prêté par l'organisation	

Autres équipements à prévoir	Qté	Commentaire	Check
Sac à dos	1	Sac de portage pour des affaires sur 2 jours (35 L mini)	
Gourde, bouteille, camelbak...	1	Contenance : mini 1,5 litres pour la journée	
Gourde isotherme (ex : thermos)	1	Pas obligatoire... mais indispensable !	
Couteau	1		
Lampe frontale	1	Avec piles neuves	
Pack de piles neuves	1	Pour le DVA	
Petite pharmacie personnelle	1	(Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)	
Crème solaire, stick lèvres	1		
Paire de lunettes de soleil	1		
Un masque de ski	1	Obligatoire !	
Couverture de survie	1		
Papiers (carte d'identité, carte de Sécu Sociale) Copie de la licence FFME	1	Les papiers sont indispensables en cas d'accident, à garder en permanence sur soi (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)	
Vivres de course		Pour les déjeuners et pour grignoter (barre de céréale, graines...)	
Gamelle, tasse, couverts...		Pour le dîner et le petit déjeuner au refuge non gardé	
Drap sac (« sac à viande »)	1	Pour les nuits en refuge	
Paire de gants	2	1 paire bien chaude (fond de sac) + 1 paire plus légère	
Doudoune ou polaire très chaude	1	En fond de sac	
Veste coupe-vent imper (type GoreTex) ou blouson de ski	1		
Pantalon de montagne ou pantalon de ski	1		
Vêtements adaptés à la pratique du ski		Prévoir tous les vêtements et sous-vêtements nécessaires à l'activité (collants, veste polaire, bonnet, passe-montagne, chaussettes pour le ski, etc.) => si doute, demander à l'organisateur	

Pour mémoire : matériel pouvant être prêté

- ✓ DVA / pelle / sonde
- ✓ Piolet, crampons
- ✓ Broches à glace

Matériel perso à louer si nécessaire : le kit complet - paire de skis de randonnée + chaussures + bâtons + peaux + couteaux

NB : Cette liste n'est pas exhaustive, elle doit être complétée par vos soins (vêtements et affaires personnelles, etc.). Elle n'engage en aucun cas la responsabilité du club.