



Liste type à personnaliser selon besoin

Votre sac : Mettez les affaires volumineuses et légère au fond avec ce qui est lourd au-dessus et prêt du dos. Terminez par le recharge et les affaires techniques qui seront utilisées en premier. Placez les petits objets (gants, lunettes, papiers...) dans la poche supérieure.

EQUIPEMENTS HIVER	FOND DE SAC	MATERIELS TECHNIQUES	VETEMENTS, DIVERS...
RAQUETTE	Petit sac à dos 20/25 litres, gants, bonnet, lunettes, 1 veste chaude 1 mini-frontale, crème solaire	Raquettes , bâtons (télescopiques),	Vêtements de montagne adaptés à la météo du jour, chaussures de montagne chaudes avec guêtres ou bottes de neige, gourde isotherme, crème solaire (si parcours long, boisson + vivres de course)
SKI DE RANDONNEE moyenne montagne	Sac à dos 30/40 litres (léger) avec 2 porte-piolet et porte-ski, bonnet , gants de recharge (chaud), masque de ski, lunettes, masque néoprène, mini-frontale, crème solaire	Skis de randonnée (droits ou semi-paraboliques), peaux de phoques adaptées, couteau à neige (printemps), bâtons télescopiques Pack sécurité : 1pelle, 1 sonde, 1 ARVA (avec pile neuve)	Salopette élastiss ou gore tex haut et bas, 2 sweets légers en micro-fibre ou laine Mérinos dont 1 plus chaud, 1 polaire chaude (coupe-vent), 1 gilet sans manche coupe-vent (type ski de fond), chaussures spéciales ski de rando, gourde (isotherme), 1 paire de gants léger pour la montée + bandeau serre-tête, vivres de course
SKI DE RANDONNEE haute montagne	Idem ci-dessus	Idem ci-dessus + matériel suivant : baudrier, piolet, crampons (si nécessaire), 1 broche à glace, 1 mousqueton à vis, 1 grande sangle, 1 mousqueton normal, 1,80m cordelette de 7 mm	Idem ci-dessus mais gore-tex haut et bas recommandés, prévoir alors 1 collant fin pour le bas) NB : gilet sans manche remplaçable par polaire synthétique sans manche.
ALPINISME hivernal	Idem	Idem ski de rando haute montagne + matériel suivant : casque, auto-assurance double avec 2 mousquetons à vis NB : Selon déplacements Pack sécurité rando facultatif	Idem ski de rando haute montagne NB : gilet ou polaire sans manche remplaçable par doudoune synthétique sans manche
CASCADE DE GLACE	Idem	Idem alpinisme hivernal + matériel suivant : 2 piolets spéciaux avec dragonnes automatiques et crampons rigides (si possible) NB : Selon déplacements ski de rando + peaux remplaçables par raquettes	Idem ski de rando haute montagne NB : gants spécifiques et combinaison sont plus confortables

