



**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.

<b>EQUIPEMENTS HIVER</b>	<b>FOND DE SAC</b>	<b>MATERIELS TECHNIQUES</b>	<b>VETEMENTS, DIVERS...</b>
<b>RAQUETTE</b>	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)
<b>SKI DE RANDONNEE</b> 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
<b>SKI DE RANDONNEE</b> 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.
<b>ALPINISME</b> 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
<b>CASCADE DE GLACE</b>	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

