

# SKI DE MONTAGNE

Liste de matériel à avoir pour une course à la journée.

- **1 DVA**
- **1 pelle**
- **1 sonde (mini 2,40m)**
- sac à dos avec porte-skis (30l)
- skis + bâtons (de préférence mono tube) + 2 sangles à ski
- peaux auto collantes
- couteaux à neige
- casque conseillé
  - Parcours glaciaire :
    - 1 harnais
    - 2 broches à glace avec mousquetons à vis
    - 2 mousquetons à vis
    - 1 sangle (1,2m)
    - 1 ficelou
    - 1 piolet
    - 1 paire de crampons (reglés)
- veste imper (type gore tex) +éventuellement une doudoune
- 1 polaire chaude
- 2 paires de gants
- casque
- 1 bonnet
- 1 casquette
- 1 paire de lunettes de montagne (indice 3 mini)
- sous fesses pour le pique-nique
- 1 gourde (mini 1litre)
- éventuellement une thermos
- des vivres de courses :
  - (Barres céréales, pâte d'amande etc...)
- pique-nique pour le midi
- crème solaire (montagne)
- stick pour lèvres
- trousse de pharmacie perso
- couverture de survie
- couteau de poche
- **argent liquide + de la monnaie pour les frais de transport**
- **la carte du CAF**
- **papiers d'identité**
- éventuellement :
  - téléphone, gps
  - boussole et altimètre
  - cartes et topos
  - petite trousse de réparation\*
- frontale

Surtout ne pas oublier : votre pelle, votre sonde, **votre DVA à porter sur vous, sous vos vêtements dès la sortie des voitures**

\* fil de fer, colliers rilsans, adhésif, épingles à nourrices, pince, tournevis cordelette fine, rondelle de bâton etc...

Cette liste est donnée à titre indicatif.