

Équipements sortie hivernales CMC (ski et raquette)

	Essentiel	Utile
Orientation	Carte ou application mobile avec carte téléchargée	Téléphone à mettre dans une poche avec un réchauffe-main pour éviter qu'il gèle Batterie de recharge avec fil (si le téléphone gèle) Boussole
Nutrition	Eau avec gourde à GROS goulot (à l'intérieur du sac par grand froid). Pas de sac d'hydratation Aliments riches en glucides Collations supplémentaires	Repas chaud ou boisson chaude en thermos Gourde isolée Gaine isolée pour la gourde
Protection		Crème solaire, lunettes de soleil, baume, lunette de ski alpin (si rafale de vent)
Vêtements	Couche de base laine mérino ou synthétique (PAS DE COTON) Couche isolante intermédiaire (ex. polar) Manteau isolé (type doudoune) pour les pauses Coupe vents style Goretex Cache-cou Tuque légère pendant effort Tuque chaude pendant pause Cagoule Mitaines et recharge de mitaines (mince / moyenne et grosse) Pantalon hivernal Bas chauds + bas de recharge	Cache cou supplémentaire (devient souvent humide) Coquilles mitaines
Éclairage	Lampe frontale avec piles de recharge	Lampe de poche secondaire
Santé	Médicaments contre la douleur (ex. Advil...) Mouchoirs Papier de toilette + sac de plastique pour mettre papier usagé <u>1 par groupe</u> : Trousse de premiers soins	Médicaments personnels Pansements/ onguent antibio / Hypafix/ Bénadryl / Pural
Sécurité	Allumettes étanches, briquet, allume-feu, Sifflet, canif Chauffe-mains (Hot shot) 2 Couverture aluminium Petit coussin isolant	<u>1 par groupe</u> : Garmin GPS (balise de localisation) ou téléphone récent pouvant connecter au satellite Matelas de sol pour coucher une victime Petite sciote pliable Bâche légère imperméable Papier / crayon feutre T-ripe / Tape à Hockey /Flag tape
Matériel spécifique RANDONNÉE	Raquettes Attaches pour fixer les raquettes sur le sac à dos Crampons	Bâtons Guêtres
Matériel spécifique pour le SKI	Ski, bottes et bâtons Grattoir à ski / liège / Cire Peaux d'ascension Guêtres	Lunettes (protection des branches) <u>1 par groupe</u> : Panier supplémentaire pour les bâtons 1 bâton supplémentaire Crazy glue / Dégivreur à pour serrure Outil multifonctionnel