



ESTEREL

Ski Alpinisme

Voici une liste, la plus exhaustive possible, du matériel nécessaire pour une sortie d'un ou plusieurs jours en ski de randonnée.

Un matériel complet permettant de faire face à tous les imprévus n'est souvent pas garant d'un sac léger et d'une progression rapide. La recherche de la légèreté ne doit pas se faire au détriment de la sécurité, mais doit être fonction du type de pratique (Compétition/Randonnée sauvage/Raid), de l'environnement dans lequel on doit progresser (Sécurisé/Hors piste) et de l'engagement de la course (Conditions nivologique/météo ; Proximité de secours / d'abri/refuge, isolement (vallon sans couverture téléphonique/radio) ex...)

Enfin un matériel individuel minimum est indispensable, mais il ne faut pas se surcharger inutilement et profiter du groupe pour répartir du matériel collectif et ainsi gagner en poids sans perdre en sécurité.

Bonne Randonnée à tous.

Matériel individuel (sortie journée)

Ski – chaussures	Crampons <u>avec antibott</u> (selon course)
Bâtons	Piolet <u>(selon course)</u>
Paires de peaux – couteaux - lanières	Sifflet
ARVA (Piles neuves en début de saison)	
Pelle (idéal : manche long)	Porte-carte/crayon/fiche cartonnée
Sonde (idéal : >2.4m)	Téléphone portable (éteint pour ne pas interférer avec l'ARVA)
Sac à dos (25-45l)	Couteau pliant
Sursac à dos (si mauvais temps)	Couverture de survie (>1,8m ²)
Frontale (piles neuves & ampoule de rechange)	Sparadrap anti-ampoules, Strappal
Carte - Altimètre - Boussole	Scotch double face ou bombe de colle pour les peaux
Topos	Paires de gants de rechange
Fart en pain (bottage/fartage)	Polaire fine
Antibott peau (en bombe)	Collants (selon météo)
	Doudoune (selon météo)
Paires de gants fins (montée)	Mouchoirs/PQ
Paires de gants chauds (descente)	Crème solaire – Stick à lèvres
Bonnet – Cache-nez et/ou bandeau	Casquette
Masque (jaune)	
Lunettes (niveau 3 mini.)	Carte vital - info santé (allergies, ...)
Coupe-vent (Goretex)	Papier/argent
Polaire/Windstopper	Licence CAF/Carte bénévole
Tee-shirt manche longue	Appareil photo
Pantalon coupe-vent	GPS
	Jumelles
	Piles de rechange pour ARVA, GPS et frontale
Eau (>1.5l)	
Barres énergétiques	Thermos (incassable)
	Casse-croûte (léger)

Matériel individuel (Raid)

Matériel individuel (sortie journée) & ...	
Sac à dos (50-70l)	Sac à viande
	Boule quies
Argent (Refuge)	
Petite pharmacie perso	<u>Matériel de glacier:</u>
Vêtement rechange (2-3)	Broches (mini. 1)
Trousse de toilette minimale	Piolet et Crampons (Préférence acier) avec antibott
	Mousquetons simple (4)
	Mousquetons à vis (4)
	Bloqueurs mécaniques (2) (idéal:une poignée)
Petits sacs en toile (peu bruyant en refuge)	Prussik (2)
Sac étanche léger/sac poubelle	Poulie (1)
	Cordelettes Ø7 en 7m
	Baudrier
	Schéma mouflage



ESTEREL

Ski Alpinisme

Matériel collectif (par groupe)

Trousses réparations	Radio / Talkie-walkie
Trousses de secours	Paire de peaux de rechange
	ARVA de rechange
	Paire de lunettes de soleil de rechange
	Réchaud/cartouches
	Corde – Mousquetons - sangles
	GPS
	Sur-sac
	Traineaux - Corde - cordelettes

La trousse de secours

Bougies
Briquet - Allumettes
Grand sac poubelle (100 l)
Couteau
Couvertures de survie (épaisse >1.8m ²)
Pharmacie :
Aspirine (attention aux risques d'hémorragies) ou paracétamol (ex.Efferalgan®)
Collyre (ex.Biocidan®)
Stéristrips® (pour rapprocher les berges d'une plaie)
Fil à sutures
Pansements pour ampoules (ex.Compeed®)
Bande – épingles à nourrices
Désinfectant, Alcool en sachets
Coton – Coton tige
Pansements divers, tulle gras (brûlures), gaze
Pansement compressif
Sparadrap, ciseaux
Primpéran® (nausées), pommade anti-inflammatoire (ex Voltarène®) ou compresses Flector Tissugel®, , anti diarrée (ex.Tiorfan®), pansement hémostatique (ex.Coalgan®), , anti-douleurs (ex.Di-Antalvic®), Spasfon® (douleurs abdominales)
<i>...Liste à adapter en fonction de chacun...</i>

La trousse de réparation

Colle peau (spray/tube)
Superglue
Fart (Tube ou pain)
Scotch double face (pour peaux)
Ficelle
Briquet - Allumettes
Strappal
Fil de fer
Elastique
Adhésif impeméable (type powertape) enroulé sur les bâtons
Vis et écrou divers (fixation/chaussure)
Bâton polyéthylène
Lame cutter
Lame scie à métaux
Collier de serrage nylon
Pince multifonction (Leatherman)
Piles de rechange
Fil à couture (nylon) et aiguille



Petits Rappels :



- L'ARVA doit avoir des **piles neuves en début de saison**. Il faut aussi connaître son fonctionnement (Mise en émission / mise en réception/recherche). L'idéal étant, bien sur, de s'entraîner à la recherche d'une ou/et plusieurs victimes avant le début de la saison afin d'acquérir des réflexes pour le jour où il ne faudra pas perdre une minute...
- La pelle **et** la sonde sont indispensables pour pouvoir localiser précisément et dégager rapidement une victime sous plusieurs mètres d'une neige devenue très compacte après son déplacement.
- Les appareils comme le téléphone portable ou le GPS doivent être éteint afin de ne pas perturber les signaux émis ou reçus pas l'ARVA. (Même certains appareils photos **éteints** peuvent générer des ondes parasites en mode recherche !!)
- Enfin il est impératif de s'organiser de façon a pouvoir pallier individuellement la perte d'un gant ou d'un bonnet.
- Doudoune légère et caleçon en fond de sac par mauvais temps sont des éléments de sécurité en cas de bivouac forcé.
- Des crampons light (<400g) permettent de faire face à un passage difficile (neige dure, mixte) imprévu.