



BUREAU DES GUIDES DE PRALOGNAN-LA-VANOISE

Ma liste de matériel — Ski de randonnée

Cochez chaque équipement avant de partir !

VÊTEMENTS

☐	Pantalon de ski ou de montagne
☐	Veste imperméable et respirante
☐	Gants ou moufles
☐	Bonnet
☐	Casquette
☐	Lunettes de soleil
☐	Masque de ski <i>Utile par mauvais temps ou vent fort</i>
☐	Crème solaire visage et lèvres <i>À renouveler toutes les 2h — l'altitude amplifie les UV</i>

LE SAC À DOS

☐	Sac à dos de contenance moyenne (30 litres) <i>Suffisant pour une journée, sans être trop encombrant</i>
☐	Gourde ou thermos (1 litre minimum)
☐	Vivres énergétiques <i>Barres, fruits secs, chocolat...</i>
☐	Pique-nique

MATÉRIEL SKI DE RANDONNÉE

☐	Skis de randonnée avec peaux de phoque <i>Couteaux recommandés selon la neige et la pente</i>
☐	Bâtons adaptés ski de randonnée
☐	Chaussures de ski de randonnée

📍 Le matériel technique ski de randonnée (skis, chaussures, peaux) est disponible en location à la journée dans les magasins de sport de Pralognan (séparément ou en kit randonnée complet)

☒ Le PACK sécurité (DVA + pelle + sonde) est fourni par votre guide — pas besoin de le prévoir.