

EQUIPEMENT – ITINERANCE HIVERNALE DANS LE VERCORS

Principes :

1. Etre au sec : matériel imperméable et vêtements qui sèchent vite (= pas en coton)
2. Etre au chaud mais pas que : vêtements et chaussures adaptés à la neige et potentiellement au grand froid et au vent. L'idéal est un équipement multi-couches et respirant pour ne pas trop transpirer lorsqu'il fait chaud pendant l'effort et pour se mettre au chaud en cas de froid.
3. Etre léger : on porte tout sur le dos !

Si vous pensez faire l'acquisition d'équipement, n'hésitez pas à me consulter auparavant.

Pour votre confort et votre sécurité ainsi que celle du groupe, merci de prêter attention à chacun des éléments de cette liste. Par exemple, il ne serait pas juste que quelqu'un porte votre part du matériel commun car votre sac est trop petit ;)

Ne tergiversez pas sur les chaussures (chaudes et imperméables) et sur l'imperméabilité de vos vêtements.

Équipement nécessaire :

Pour porter :

- Un sac à dos 40l ou plus, confortable et imperméable pouvant contenir des vêtements, diner et pique-niques pour trois jours et sur lequel on peut fixer des raquettes (éventuellement mouillées) donc avec des sangles/attaches. Possibilité de louer un sac à dos par exemple [ici](#)
- Un sursac si le sac à dos n'est pas imperméable. A minima tout emballer dans des sacs plastiques/étanches

Aux pieds :

- Des chaussures de montagne chaudes, montantes et imperméables,
- Une paire de crocs ou chaussons très légers pour le refuge
- Deux paires de chaussettes chaudes et montantes pour marcher
- Une paire de chaussettes pour le soir

En bas :

- Deux solutions :
 - o Un pantalon de ski imperméable + un collant dessous en cas de grand froid
 - o Ou un pantalon chaud et confortable type jogging ou pantalon de rando (chaud) + un collant + un sur-pantalon imperméable
- Dans tous les cas, pas de jeans, ça colle et ça ne sèche pas.
- Le collant peut suffire pour la soirée en refuge. Sinon un pantalon léger mais il ajoute du poids dans le sac !

En haut :

- Un ou deux tshirts à manches longues en synthétique. Par exemple un léger et un plus chaud
- Un pull en laine ou en polaire pas trop chaud pour pouvoir marcher sans transpirer
- Deux solutions par-dessus :
 - o Un anorak imperméable
 - o Ou une doudoune chaude + un K Way/GoreTex imperméable

A la tête et aux mains :

- Une paire de gants/moufles chauds imperméables. C'est indispensable pour garder les mains au sec mais aussi à l'abri du vent. Les moufles sont préférables car plus chaudes. On peut plus facilement y mettre des sous-gants.
- Une paire de petits gants pour les moments plus chauds
- Un bonnet (pensez aux oreilles)
- Un cache-cou ou foulard
- Des lunettes de soleil
- Un masque de ski contre le vent et la neige
- De la crème solaire

Pour dormir :

- Un sac à viande. Ça ressemble à ça. C'est obligatoire dans tous les refuges.
- A priori pas besoin duvet, c'est un poids inutile. A confirmer en fonction des conditions sanitaires mais ce serait dans tous les cas un duvet léger
- Dans les refuges, il n'y a pas d'eau en hiver (on fait fondre la neige) donc pas de douches,
- Pas besoin de trousse de toilette hormis brosse à dent et lingettes pour ceux qui le souhaitent.
- Une lampe frontale
- Des boules quiès (au cazoù...)
- Une serviette de toilette et savon pour l'auberge, que nous laisserons dans les voitures

Pour manger, boire et autre :

- Une gourde 1l. Pas de « Camelbacks » pour les experts, l'eau reste gelée dans la pipette et on n'a plus rien à boire !
- Des barres/ fruits secs si vous en mangez, je n'en prévois pas dans les courses communes
- Une tite spécialité à partager ?
- Si vous avez :
 - o 1 petit thermos
 - o 1 couteau suisse
- Vos médocs perso (j'aurai une trousse à pharmacie pour les maux de tête, ventre, ampoules...)
- Papier toilette et un petit sac en plastique pour le ramasser ;)

S'il vous manque quelque chose, n'hésitez pas à me contacter, je peux vous donner des conseils.