

## Matériel recommandé pour la pratique de l'activité raquettes à neige

**Pour une sortie à la journée**, il faut toujours emporter avec soi :

• 1 sac à dos (30l minimum) suffisamment grand pour éventuellement accrocher les raquettes
• Raquettes (avec crampons) et bâtons
• des lunettes de soleil, crème solaire, stick à lèvres
• Bonnet, foulard (buff) et 2 paires de gants
• Tshirt manches longues respirant + 1 veste polaire + 1 veste imperméable et respirante
• 1 doudoune ou 2ème veste polaire
• 1 pantalon imperméable et respirant (+ caleçon si grand froid)
• 1 paire de chaussures chaudes et imperméables et adaptées à la fixation
• des vivres de course (pain d'épices, fruits secs...) + casse croûte
• 1 gourde de préférence isotherme
• une couverture de survie, 1 sifflet, 1 couteau et 1 lampe frontale
• du papier hygiénique, 1 sac poubelle,
• pansements, antalgiques, désinfectant
• Matériel de sécurité : DVA + pelle + sonde
• Carte CAF, papier d'identité, téléphone portable