

ÉQUIPEMENT | SKI NORDIQUE

Matériel de randonnée

- Skis de randonnée nordique (largeur accrue) à semelle sans fart
- Bâtons de randonnée
- Bottes de ski de randonnée
- Bottes d'hiver chaudes
- Harnais pour botte de type [Hummocks](#) (fixation salomon requise) ou autre
- Trousse de réparation - skis, pôles et fixations
- Raquettes
- Crampons pour randonnée (en cas de larges plaques de glace sans neige)

Vêtements

(respirant à séchage rapide, coton à éviter)

Durant l'effort :

- Sous-vêtements synthétiques (1 par jour)
- Couches de base en polyester ou de laine mérinos : chandails et caleçons (1 pour 3 jours)
- Chaussettes liners (1 par jour)
- Chaussettes en laine mérinos (1 par 3 jours)
- Couches intermédiaires en laine polaire (1 pour 3 jours)
- Manteau léger en duvet (1)
- Pantalon et manteau coupe-vent et respirants (1)
- Mitaines ou gants (1 par jour)
- Tuques (1 pour 3 jours) et caches cous (1 pour 3 jours)

Pour la soirée et la nuit :

- Manteau chaud en duvet (1) - pour soirs et pauses
- Pantalon chaud en duvet (1)
- Grosses mitaines en duvet (1)
- Vêtements en laine polaire pour le soir et la nuit (1)
- Cache cou en laine polaire et passe-montagne (1)
- Mouflons et surmouflons (campement)
- Chaussettes en laine (1 pour le soir et 1 pour la nuit)
- Gants légers pour la cuisson (1)

Articles supplémentaires

- Appareil photo et jumelles
- Montre, réveille-matin
- Bouteille pipi et urinette (femme)
- Batteries de rechange et chargeur solaire
- Chargeur solaire

Incontournables pour votre sécurité

- Bouteilles de type nalgène à grand goulot de 1 litre (2), thermos
- Couvres-bouteilles (2) pour empêcher le contenu de geler
- Itinéraire et plan d'urgence (à remettre à un ami)
- Cartes du trajet dans un étui étanche et boussole
- GPS
- Lunettes de soleil et lunettes de ski
- Écran solaire pour la figure FPS 50
- Baume pour les lèvres FPS 30
- Lampe frontale
- [Trousse de premiers soins](#) (incluant vos médicaments personnels)
- Trousse de réparation pour matelas de sol, tente et réchaud
- [Systèmes de communication en cas d'urgence](#)
- Chauffe-mains et chauffe-pieds (2 par jour)
- Allumettes à l'épreuve de l'eau (dans un contenant étanche)
- Briquet au butane
- Allume-feu
- Couteau avec lame verrouillable et outil compact multifonction
- T-raps de 3 mm de largeur, petite corde et sacs de poubelle
- Dock tape
- Sifflet
- Grattoir à neige (pour retirer la glace sous les skis)

Matériel de camping

- Traîneau d'expédition
- Tente 4-saisons avec double toit, arceaux et piquets à neige
- Sac de couchage -40°C (ou cote de 5° sous la température la plus froide prévue)
- Oreiller compressible
- Matelas de sol en mousse
- Matelas de sol gonflant avec isolant en duvet
- Siège pliant
- Pelle à neige
- Scie, hache
- Bougies, lanterne
- Réchaud efficace au froid de type Dragon Fly (MSR)
- Combustible pour réchaud (2,5 fois plus qu'en été)
- Protège vent pour réchaud
- Gamelle : grand chaudron, poêle, bols, assiettes, gobelets, ustensiles, pince, spatule, grosse cuillère
- Savon biodégradable, linges à vaisselle, éponge
- Articles de toilette : papier de toilette, désinfectant pour les mains, brosse à dents et dentifrice)
- Papier de toilette, lingettes humides et gants d'examen
- Bouchons d'oreilles

Cette liste a été créée à partir d'expériences personnelles et de sites spécialisés. Libre à vous d'enlever ou d'ajouter des articles selon votre itinéraire et selon la température et la saison. Certains éléments vous mènent à des liens pouvant vous être utiles si vous n'êtes pas familier avec ceux-ci.

En randonnée à ski, bien que l'équipement ajoute un certain confort à vos sorties, il est souvent préférable de s'en tenir au minimum. Rappelez-vous que c'est votre dos, vos épaules, vos genoux et vos chevilles qui porteront la charge.

