

# ÉQUIPEMENT | SKI DE FOND

## À BOIRE ET À MANGER

- Eau dans une gourde  
Boire entre 150 à 350 ml de liquide toutes les 20 minutes dépendant de l'intensité de l'exercice, de la température extérieure, etc.  
Prévoir donc au minimum 450 ml d'eau à l'heure par personne.
- Collations soutenantes  
Exemple : fruits séchés, barres tendres,

## À AVOIR SUR SOI

- Sous-vêtements en polyester ou de laine Mérino
- Chaussettes
- Gants et mitaines chaudes et paire plus légère
- Lunettes de ski de fond
- Pantalon et manteau coupe-vent respirants
- Tuque, cache-cou
- Doudoune

## À AVOIR AVEC SOI

- Sac à dos léger (20 à 30 litres)
- Carte-guide du réseau de sentiers
- Boussole, GPS et piles de rechange
- Téléphone intelligent comprenant l'application Accès Plein Air préalablement téléchargée
- [Trousse de premiers soins](#)  
(incluant vos médicaments personnels au besoin)
- [Systèmes de communication](#)  
(cellulaire, téléphone satellite selon le secteur visité)
- Écran solaire
- Briquet et/ou allumettes dans un contenant étanche
- Couteau multi-usage
- Duck tape
- Lampe frontale et piles de rechange
- Chargeur portable
- Sifflet pour alerter en cas d'urgence
- Papier hygiénique
- Sac de poubelle pour rapporter vos déchets
- Droit d'accès (si requis)



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.