



LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA RAQUETTE

Même si vous planifiez seulement une sortie de quelques heures, il est important d'apporter certains articles essentiels. Les conditions climatiques peuvent changer rapidement en hiver et vous devez être prêt si votre journée se prolonge au-delà du temps prévu.

Préparation avant le départ

- Vérifiez les prévisions météorologiques, les conditions des sentiers et les risques d'avalanche
- Laissez une description de votre itinéraire à un ami ou à un membre de votre famille
- Procurez-vous les permis nécessaires et payez le tarif d'admission au sentier (le cas échéant)

Équipement

- Raquettes
- Bâtons de marche ou bâtons de ski ajustables avec rondelles
- Sac à dos
- Crampons d'appoint (facultatifs, mais pratiques si le terrain est glacé)

Vêtements et bottes

- Sous-vêtements et soutien-gorge sport synthétiques et séchant rapidement
- Couche de base et caleçon long évacuant l'humidité (laine ou synthétique)
- Manteau intermédiaire isolant en laine polaire
- Manteau en duvet ou synthétique
- Manteau imper-respirant
- Pantalon imper-respirant ou coquille souple
- Tuque (laine ou synthétique)
- Chapeau de soleil léger à bord large
- Cache-cou
- Mitaines ou gants chauds et hydrorésistants
- Gants en laine ou en polaire légers
- Chaussettes de randonnée chaudes (en laine ou en synthétique, et une paire supplémentaire)
- Doublures de chaussettes
- Bottes de randonnée isolantes ou bottes d'hiver
- Guêtres

10 essentiels + 1

1. Navigation

- Carte topographique dans un étui étanche
- Boussole
- GPS (facultatif)

2. Protection solaire

- Écran solaire et baume à lèvres avec FPS
- Lunettes de soleil

3. Couche isolante (voir section Vêtements)

4. Lumière

- Lampe frontale ou lampe de poche
- Piles de rechange

5. Premiers soins

- Trousse de premiers soins
- Chauffe-mains et chauffe-pieds

6. Allume-feu

- Allumettes dans un contenant étanche
- Allume-feu



LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA RAQUETTE

7. Outils et trousse de réparation

- Outil multifonction
- Ruban adhésif en toile ou ruban de réparation
- Attaches autobloquantes
- Trousse de réparation et courroies de rechange pour raquettes

8. Alimentation

- Lunch et collations
- Collation d'urgence comme une barre énergétique

9. Hydratation

- Eau ou boissons chaudes dans une bouteille isolante ou une bouteille

Matériel de sécurité en avalanche

- Sonde
- Pelle à neige
- DVA (détecteur de victimes d'avalanche)

Équipement facultatif

- Coussin isolant
- Appareil photo et piles de rechange
- Crazy carpet* pour redescendre les côtes

avec manchon

10. Abri d'urgence

- Couverture d'urgence ou bivouac
- Grand sac à poubelle orange

11. Appareil de communication

- Téléphone dans un étui étanche
- Chargeur et câble
- Sifflet
- Appareil de communication par satellite ou BLP (pour les sorties en terrain éloigné ou difficile)

- Formation en avalanche et connaissance de l'équipement de sécurité

- Vêtements secs et collations supplémentaires dans la voiture pour bien finir la journée