

Equipement (indicatif)

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés

Habillement

>> La tête

- Bonnet ou casquette chaude
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

>> Le buste

- Première couche

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

- Seconde couche

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

- Troisième couche

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

- Veste imper-respirante

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

>> Les mains

- Gants qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements.

>> Les jambes

- Pantalon coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort.
- Collant, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

>> Les pieds

- Chaussettes (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).
- Guêtres.

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

Le sac à dos

- Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

- Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), une pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).
- Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.
- **Le bagage transporté entre les hébergements** (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.
- Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

Indispensables

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de
- gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.
- Une boîte hermétique pour pique-niques (type Tupperware®) et couverts.
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Pour les séjours en hôtel les draps sont fournis.
- **Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :**
- Lampe frontale.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs en plastique pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

Dans une pochette étanche :

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

Equipement spécifique

Fourni par Visages

- Des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes

- adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking et des bâtons.
- 1 détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA)
- 1 pelle et 1 sonde pour 3 participants

Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà.

Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.

Non fourni par visages

- Chaussures de randonnée imperméables (Membrane étanche type Gore Tex, Sympa Tex, ...) et montantes ou spécialement conçues pour les raquettes.