

ETE

- - 1 Pantalon (plutôt léger et coupe vent type "Stretch", pas de "gros" pantalon de ski)
- - 1 Short pour la montée en refuge
- - 1 Paire de chaussettes (Mérinos)
- - 1 T-shirt manche courte et 1 T-shirt manche longue
- - 1 Doudoune (synthétique ou duvet)
- - 1 Veste coupe vent type Gore Tex
- - 1 Paire de gants chauds (ou moufles)
- - 1 Paire de gants fins
- - 1 Bonnet
- - 1 Couteau
- - 1 Casquette (ou chapeau)
- - 1 Lampe frontale avec piles neuves
- - 1 Paire de lunettes catégorie 4 (haute montagne)
- - 1 Petit tube de crème solaire et stick lèvres avec indice de protection élevé (50)
- - 1 Mini pharmacie perso (protection contre les ampoules, boules quies, brosse à dent, dentifrice (petit tube), Papier toilette (ne pas prendre le rouleau en entier !) / ou mouchoirs)
- - Quelques lingettes
- - Médicaments personnels si besoin (si vous avez un traitement)
- - 1 Sac à dos de 35L avec fixation de portage pour les skis
- - 1 Poche à eau type Camelbak ou bouteille d'eau d'env 1,5L
- - 1 Thermos (50 ou 75cl)
- - 1 drap de soie pour le refuge
- - Nourriture de course (voir en bas de page)
- - 1 Masque de ski
- - 1 Echarpe ou masque faciale contre le froid
- - Téléphone
- - Appareil photo
- - Argent liquide/chèque pour le refuge
- - Carte du Club Alpin si vous êtes licencié (réduction en refuge)
- - 1 Sac plastique épais pour mettre à l'abri de l'humidité votre change ou doudoune

HIVER

- - Idem liste été, plus liste ci dessous
- - Ski, bâtons, chaussures, peaux (très bien encollées), couteaux
- - Masque de ski
- - Masque facial néoprène par grand froid (protège des gelures nez/pommettes)
- - Thermos (env 75cl)
- - Moufles
- - 1 T-shirt manche longue, et 1 sous pantalon, type laine Mérinos (évite les mauvaises odeurs pendant plusieurs jours)

Matériel fourni par le guide

- - Matériel de sécurité collectif (broches à glace, mousquetons, corde...)
- - Trousse de réparation
- - Matériel d'orientation (gps, carte, topo, boussole...)
- - Pharmacie collective (petits traumatismes, aspirine, mal des montagnes.)
- - Radio de secours
- - Sur demande : Dva, pelle, sonde, Baudrier, Casque

Faire son sac

- - Commencer par mettre au fond du sac tout ce qui est lourd, encombrant et dont vous ne vous servirez par le jour même (ou alors plus tard dans la journée).
- - Comblez les vides avec des vêtements ou affaires plus petites.
- - Laissez au sommet ce qui va vous servir le plus rapidement (matériel technique, vêtements chaud, lampe frontale par ex).
- - Faites attention avec les poches à eau (fuites fréquentes), privilégiez une bonne bouteille en plastique.
- - Réglage du sac : défaites toutes les sangles, mettez le sac sur le dos, posez le sa sur les hanches et serrez la ceinture ventrale. Ajustez alors le rappel de charge et les sangles du haut. Le poids du sac doit peser sur les hanches et pas sur les épaules

Attention ! Renseignez vous à l'avance auprès des magasins de sport pour louer le matériel dont vous ne disposeriez pas.