

Liste matériel expé 2025

Les yeux en l'air
Samuel Schupbach
Chemin de la Palette 13
1973 Nax

T +41 79 459 02 62
E info@lesyeuxenlair.ch
W lesyeuxenlair.ch

EQUIPEMENT PERSONNEL

La tête :

Un bonnet / une casquette ou un « buff » contre le soleil
Une paire de lunettes de soleil haute protection
Un masque de ski (gogle)
Crème de protection solaire pour le visage et les lèvres

Le buste :

sous vêtements (type Merino ou en matière séchant rapidement)
« long sleeve » chaud (type Merino ou en matière séchant rapidement)
Une softshell ou une polaire
Une doudoune
Une veste de type Gore-Tex

Les jambes, les pieds

Un pantalon de type Gore-Tex
un collant
Paires de chaussettes adaptées à la randonnée à ski (Merino ?)

Les mains :

Une paire de gants chauds
+ une paire de gants légers

Pour les soirées au village :

Pantalon léger, t-shirt, des chaussettes de rechange
un drap de couchage (en soie), petite trousse de toilette (n'oubliez pas vos médicaments si vous suivez un traitement)

Pour les nuits sous tente :

Matelas gonflable
Sac de couchage - 20 °
Lampe frontale
Vêtements très chauds : collant, chaussettes, grosse doudoune

MATERIEL TECHNIQUE

Skis de randonnée (préparés/adaptés)
peaux de phoque adaptées au ski avec colle récente,
couteaux
bâtons de ski
DVA + pelle + sonde
Souliers de skis de randonnée avec semelles type vibram
Un sac à dos ni trop grand ni trop petit avec des sangles pour attacher les skis

Pour des sorties en haute-montagne :

Une paire de crampons réglés avec antibotte
Un piolet
Un baudrier de type cuissard avec si possible mousquetons, cordelette, sangle et vis à glace pour sauvetage crevasse
Une lampe frontale avec pile neuve

DIVERS

A manger pour la journée : prenez à manger ce qui vous fait envie, surtout pendant l'effort.
A boire dans un thermos (incassable) (ni trop, ni trop peu !)

Attention : cette liste d'équipement est adaptée aux conditions que vous pourrez rencontrer en montagne; ne la réduisez pas, elle vous permettra de réaliser votre séjour dans de bonnes conditions de confort et de sécurité.