

## *Le Sac idéal du Raquettiste à la journée*

### Sur soi

#### **Mes papiers**

Licence FFS ou FFME  
Imprimé médical ALB  
Carte Vitale  
Espèces, Carte bleue  
Ticket ALB

#### **Mes vêtements**

(1° couche/transpiration) :  
Tee-shirt ou chemise  
synthétiques (polartec, Carline  
100)  
(2° couche /chaleur) : Sweat ou  
chemise polaires 200  
(3° couche/neige) : veste  
Goretex  
\*\* Collant  
Pantalon montagne déperlant  
Bonnet de laine ou casquette à  
oreilles  
Gants

#### **Aux pieds**

Chaussettes bouclettes ou  
mixte avec renforts  
Chaussures, de préférence  
rigides  
Guêtres montantes  
Raquettes + 2 bâtons  
télescopiques

### Dans le sac

Sac rando (marqué) de  
30 litres +10 (dames)  
Ou 40 + 10 (hommes)

#### **Dans le «fond de sac» zippé**

Mousqueton, anneau de sangle  
2,5 ml,  
Poncho, sur-sac  
Couverture survie  
Sifflet de détresse, \* miroir,  
\* anneau de corde 5mm/2 ml  
Mousqueton à vis

#### **Matériel**

Bâtons (marqués)  
Couteau, \*\* tire-bouchon  
Lunettes soleil/glacier  
Masque de brouillard  
Papier Q + Carte IGN  
Briquet, Lacets, Ouvre-boîte

#### **Tel portable**

\*\* Appareil photo + Jumelles  
\* Arva + piles, pelle, sonde

#### **Pharmacie personnelle**

Médicaments personnels  
Anti-inflammatoire  
Antalgique + Arnica  
Compeed Cors, tricoténil  
Bande et compresses  
Crème solaire + stick lèvres  
Elastoplast + Ketum

### Vêtements

Pantalon K-Way  
Blouson polaire 300 ou  
doudoune  
\* Double bonnet  
Double Gants ou moufles (sous  
poche)  
Double chaussettes (sous  
poche)  
T-Shirt rechange (sous poche)

#### **Alimentation**

Gourde eau 1 l, gobelet  
\* thermos soupe ou café  
Barres vitaminées  
Fruits secs  
Repas

### Dans le car

#### **Sac rechange**

Petit Sac (marqué)  
Pantalon + slip  
T-Shirt + Tricot  
Chaussettes, après-skis  
Poche à chaussures  
Poche à linge sale  
Sac poubelle  
\* obligatoire 1 et 2  
\*\* optionnel