

Vêtements :

Pour activités ou immobilité dans le froid et la neige (pas de coton) :

- ✓ Sous-vêtements longs (laine ou matériel synthétique) ;
- ✓ Vêtements isolants (duvet, laine polaire) ;
- ✓ Survêtements (veste et pantalon imperméables et pour couper le vent) ;
- ✓ Manteau isolant en duvet ;
- ✓ Gants, mitaines, lunettes (plus une paire d'extra), bandeaux et une bonne tuque ;
- ✓ Cache cou, balaclava (pour protéger le visage)

Équipements :

- ✓ Bâtons de ski ;
- ✓ Sac à dos (suffisamment gros pour contenir tout le matériel d'excursions d'une journée, incluant la pelle et la sonde (matériel de sécurité en avalanche), au moins 25 litres) ;
- ✓ Lunettes de ski et de soleil ;
- ✓ Lampe frontale ;
- ✓ De la crème solaire, du baume à lèvres, de la moleskine;
- ✓ Pansements pour ampoules et band-aid ;
- ✓ Chauffe-mains, chauffe-pieds ;
- ✓ Bouteille d'eau (minimum 1 litre) et/ou contenant thermos ;
- ✓ Barres énergétiques, noix, fruits séchés, chocolat ;
- ✓ Caméra, GoPro ;

