LISTE DE CONTRÔLE DU MATÉRIEL REQUIS POUR LES DÉPLACEMENTS DANS L'ARRIÈRE-PAYS EN HIVER

Il est essentiel de se préparer et de disposer du matériel approprié pour des déplacements dans l'arrière-pays. Le matériel et les vêtements que vous apportez avec vous à la montagne influent directement sur votre sécurité ainsi que sur votre confort. Il importe de bien penser à chaque article que vous prendrez, puis d'en établir un ordre prioritaire en faisant la distinction entre ce qui est essentiel et ce qui ne l'est pas.

Apprenez à vous servir de votre matériel avant le départ – sachez comment il fonctionne, assurez-vous qu'il est de la taille voulue et passez en revue la liste de contrôle une dernière fois avant de quitter la maison. Les conditions météorologiques en montagne sont plutôt changeantes – il peut faire chaud à mourir une minute puis, sans crier gare, le vent peut se lever, apportant avec lui un froid intense. La stratégie la plus efficace pour contrer ce phénomène consiste à porter plusieurs épaisseurs de vêtements, ce qui vous permet de toujours maintenir la température de votre corps en fonction du temps qu'il fait. Essayez de penser à vos vêtements comme un tout dont chaque composante en complète un autre.

La liste qui suit peut vous guider au moment de préparer vos déplacements. Ce ne sont pas tous les articles énumérés qui seront requis chaque fois, mais il est bien de consulter la liste pour décider de ce qui est nécessaire ou non.

Vêtements suggérés

- ❑ Veste en tissu molletonné ou chandail chaud
- ❑ Pantalons chauds avec revers empêchant la neige de s'infiltrer
- ❑ Veste doublée avec ou sans pantalons (hydrofuge/respirant)
- ❑ Sous-vêtements longs pour le haut et le bas du corps
- ❑ Manteau isotherme (duvet, matériel synthétique, etc.)
- ❑ Chaussettes chaudes avec doublure (protection contre les ampoules)
- ❑ Chapeau chaud ou de protection contre le soleil
- ❑ Gants chauds doublés ou moufles

Matériel individuel

- ❑ Sac à dos (bien ajusté de 30 à 40 litres pour les excursions d'une journée)
- ❑ Balise émettrice (avec piles neuves)
- ❑ Sonde téléscopique
- ❑ Pelle téléscopique
- ❑ Montre
- ❑ Lunettes de soleil, filtre solaire et crème labiale
- ❑ Bouteille d'eau ou thermos et nourriture
- ❑ Briquet ou allumettes hydrofuges
- ❑ Couteau pliant
- ❑ Appareil photo
- ❑ Lampe frontale (en particulier pendant les mois où les journées sont les plus courtes)

Matériel pour déplacements sur la neige

- ❑ Skis, planche à neige ou raquettes
- ❑ Bâtons avec disques solides
- ❑ Bottes de ski ou de planche à neige confortables
- ❑ Peaux de revêtement (bien ajustées avec beaucoup de colle – à vérifier à la maison!)

Matériel collectif

- ❑ Trousse de premiers soins
- ❑ Téléphone cellulaire ou satellite (numéros d'urgence enregistrés)
- ❑ Toile de bivouac ou petite bâche (abri de secours)
- ❑ Carte et boussole (avec renseignements précis quant à la route à suivre)
- ❑ Nécessaire de réparation