

# EQUIPEMENT – TRAVERSEE HIVERNALE DANS LE JURA

## **Principes :**

1. Etre au sec : matériel imperméable et vêtements qui sèchent vite (= pas en coton)
2. Etre au chaud mais pas que : vêtements et chaussures adaptés à la neige et potentiellement au grand froid et au vent. L'idéal est un équipement multi-couches et respirant pour ne pas trop transpirer lorsqu'il fait chaud pendant l'effort et pour se mettre au chaud en cas de froid.
3. Etre léger : on porte tout sur le dos !

Si vous pensez faire l'acquisition d'équipement, n'hésitez pas à me consulter auparavant.

Pour votre confort et votre sécurité ainsi que celle du groupe, merci de prêter attention à chacun des éléments de cette liste. Par exemple, il ne serait pas juste que quelqu'un porte votre part du matériel commun car votre sac est trop petit ;)

Ne tergiversez pas sur les chaussures (chaudes et imperméables) et sur l'imperméabilité de vos vêtements.

## **Équipement nécessaire :**

### Pour porter :

- Un sac à dos 35l ou plus, confortable et imperméable pouvant contenir des vêtements, diner et pique-niques pour trois jours (nous nous ravitaillerons à l'Hôtel pour le dernier jour) et sur lequel on peut fixer des raquettes, éventuellement mouillées, donc avec des sangles/attaches. Possibilité de louer un sac à dos par exemple [ici](#)
- Un sursac si le sac à dos n'est pas imperméable. A minima tout emballer dans des sacs plastiques/étanches

### Aux pieds :

- Des chaussures de montagne chaudes, montantes et imperméables,
- Une paire de crocs ou chaussons très légers pour les refuges
- Deux paires de chaussettes chaudes et montantes pour marcher
- Une paire de chaussettes pour le soir

### En bas :

- Deux solutions :
  - o Un pantalon de ski imperméable + un collant dessous en cas de grand froid
  - o Ou un pantalon chaud et confortable type jogging ou pantalon de rando (chaud) + un collant + un sur-pantalon imperméable
- Dans tous les cas, pas de jeans, ça colle et ça ne sèche pas.
- Le collant peut suffire pour la soirée en refuge. Sinon un pantalon léger mais il ajoute du poids dans le sac !

### En haut :

- Un ou deux tshirts à manches longues en synthétique. Par exemple un léger et un plus chaud
- Un tshirt pour le soir/dormir (pas de pyjama pour le soir en refuge, trop lourd et il fait chaud)
- Un pull en laine ou en polaire pas trop chaud pour pouvoir marcher sans transpirer
- Deux solutions par-dessus :
  - o Un anorak imperméable

- Ou une doudoune chaude + un K Way/GoreTex imperméable

#### A la tête et aux mains :

- Une paire de gants/moufles chauds imperméables. C'est indispensable pour garder les mains au sec mais aussi à l'abri du vent. Les moufles sont préférables car plus chaudes. On peut plus facilement y mettre des sous-gants.
- Une paire de petits gants pour les moments plus chauds
- Un bonnet (pensez aux oreilles)
- Un cache-cou ou foulard
- Des lunettes de soleil
- Un masque de ski contre le vent et la neige
- De la crème solaire

#### Pour dormir :

- Un sac à viande. Ça ressemble à ça. C'est obligatoire dans tous les refuges.
- Pas besoin de duvet, c'est un poids inutile.
- Dans les refuges, il n'y a pas d'eau en hiver (on fait fondre la neige) donc pas de douches, donc pas besoin de trousse de toilette hormis brosse à dent et lingettes pour ceux qui le souhaitent.
- Une lampe frontale
- Des boules quiès (au cazoù...)
- Une serviette de toilette et savon vous seront fournis à l'hôtel.

#### Pour manger, boire et autre :

- Une gourde 1l. Pas de « Camelbacks » pour les experts, l'eau reste gelée dans la pipette et on n'a plus rien à boire !
- Des barres/ fruits secs si vous en mangez, je n'en prévois pas dans les courses communes
- Une tite spécialité à partager ?
- Si vous avez :
  - 1 petit thermos
  - 1 couteau suisse
- Vos médocs perso (j'aurai une trousse à pharmacie pour les maux de tête, ventre, ampoules...)
- Papier toilette et un petit sac en plastique pour le ramasser ;)
- Pour les boissons au refuge, un peu d'argent liquide (en francs suisses de préférence mais possibilité de payer en euros). On évite de mettre son gros portefeuille bien lourd dans son sac à dos (un ti sac de congélation avec les papiers essentiels est suffisant). N'oubliez pas votre carte d'identité pour passer la frontière

S'il vous manque quelque chose, n'hésitez pas à me contacter, je peux vous donner des conseils.