

Checklist pour vos vacances au ski

Il suffit de cocher au fur et à mesure de vos préparatifs.

Matériel de ski/snowboard

- Skis ou snowboard + fixations
- Chaussures de ski ou boots snowboard
- Bâtons de ski
- Casque de ski
- Masque de ski + lunettes de soleil
- Détecteur de victimes d'avalanche (DVA)
- Sonde et pelle
- Protections dorsales et genouillères
- Protège-poignets
- Sac à dos avec porte-skis

Vêtements techniques

- Veste de ski imperméable et respirante
- Pantalon de ski ou combinaison de ski
- 3-4 sous-vêtements techniques
- 2-3 polaires ou doudounes légères
- Gants de ski + sous-gants
- Bonnet technique + tour de cou
- Chaussettes de ski
- Écharpe ou cache-cou

Chaussures et après-ski

- Après-ski
- Chaussures confortables
- Chaussons d'intérieur

Accessoires et soins

- Crème solaire SPF 50+
- Baume à lèvres
- Crème hydratante après-soleil
- Déodorant
- Gel douche + shampoing
- Gourde isotherme ou poche à eau
- Barres énergétiques
- Serviettes de toilette

Transport et documents

- Carte d'identité
- Carte Vitale + CEAM
- Réservations
- Assurance voyage
- Carte d'assurance complémentaire
- Permis de conduire
- Chaînes pour la voiture
- Grattoir + produit dégivrant
- Lave-glace hiver
- Triangle de signalisation
- Gilet réfléchissant

Vêtements détente et nuit

- Pyjama
- Maillot de bain
- Vêtements cocooning
- Chaussettes épaisses
- Sous-vêtements

Trousse premiers secours

- Pansements et compresses
- Antalgiques
- Arnica en gel
- Médicaments personnels

Divertissement et détente

- Jeux de société
- Livre ou liseuse
- Jeux de cartes
- Écouteurs/casque
- Chargeurs électroniques
- Batterie externe

Notes: