

# Partez en montagne l'esprit tranquille : votre équipement complet pour le ski de randonnée

---

## Le trio de sécurité indispensable

- Détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA) configuré sur la fréquence internationale 457 kHz
- Pelle à neige métallique
- Sonde de recherche d'au moins 240 cm

## Vérifications incontournables avant le départ

- Consulter systématiquement le Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche (BERA) pour définir l'itinéraire
- Test de réception du DVA : tous les participants en mode recherche
- Test d'émission du DVA : tous les participants en mode émission
- Vérification du déclenchement mécanique du système airbag et révision selon les préconisations fabricant

## Équipement technique et réparation

- Couteaux à ski adaptés à la largeur de vos skis pour les passages en neige dure
- Kit de réparation : couteau multi-outils, colliers de serrage (Rilsan), ruban adhésif toilé (Duct Tape) et pièce de rechange pour les peaux

## Autonomie et trousse de secours

- Trousse de secours : couverture de survie solide, pansements, désinfectant, bande adhésive, médicaments de base et sifflet
- Batterie externe chargée avec câble adapté pour compenser la perte d'autonomie due au froid
- Lampe frontale avec piles ou batterie chargée pour les retours tardifs

## Optimisation du sac à dos

- Répartition du poids : placer les éléments lourds près du dos, au milieu de la hauteur, pour garantir une meilleure stabilité lors de l'effort