

## **Équipement personnel conseillé pour la pratique du traîneau à chiens**

**Comme pour toutes activités hivernales, privilégier un système à trois couches**

- Première couche contre le corps dans des matériaux ne retenant pas la transpiration (à base de polyester, éviter coton).
- Deuxième couche pour conserver la chaleur (laine, fourrure polaire, .....).
- Troisième couche pour couper le vent.

La conduite d'attelage de chiens de traîneau a pour particularité d'alterner des moments d'activités intenses (où on peut transpirer même par  $-30^{\circ}$ ) avec des périodes plus tranquilles où on se retrouve presque immobile. L'important étant de pouvoir facilement ouvrir et fermer ses vêtements ou de pouvoir en enlever ou en rajouter, afin de faciliter l'évaporation de la transpiration et ainsi éviter toute condensation intérieure.

### **Équipement personnel conseillé**

#### **Nous prêtons des bottes grand froid**

- Sac non rigide contenant vos effets personnels à mettre sur le traîneau.
- Sac de couchage chaud prévu pour  $-20$ , ou deux sacs moins chauds que l'on enfile l'un dans l'autre. On peut également augmenter les propriétés thermiques d'un sac de couchage en utilisant une doublure polaire. Location possible sur place de sac de couchage grand froid (réservation nécessaire).
- Chaussettes chaudes.
- Sous vêtements chauds (1er couche).
- Pull en laine ou en fourrure polaire (2iem couche).
- Sous pantalon chaud, polaire, ... (2iem couche).
- Pantalon de rechange pour le soir ou la nuit.
- Sur pantalon étanche (3iem couche). Location possible sur place (réservation nécessaire).
- Grosse veste étanche (3iem couche). Location possible sur place (réservation nécessaire).
- Sous gants chauds pour pouvoir atteler les chiens, ...
- Moufles (pour conduire le traîneau). Location possible sur place (réservation nécessaire).
- Bonnet en laine ou en fourrure polaire éventuellement cagoule, cache cou, ...
- Pour les porteurs de lunettes, privilégier les lentilles jetables afin de limiter les problèmes de buées
- Petite pharmacie avec médicaments personnels si nécessaire.
- Nécessaire de toilette : savon, serviettes (sauna), ... (lingettes pour les nuits en camp)
- Lampe (frontale), pile ampoule de rechange, gourde iso thermique.
- Thermos (pour pouvoir s'hydrater régulièrement)
- Appareil photos, livres,.....