

Vacances au ski, la valise idéale



Question cruciale, que mettre dans son sac pour partir au ski ? Nul besoin de déplacer des montagnes, mieux vaut emporter le nécessaire.

Voici un mode d'emploi pour faire sa valise sans oublier l'essentiel.

La tenue de ski

L'ensemble idéal pour faire face à toutes les conditions météorologiques est le système dit du « 3 couches » :

- Un sous-vêtement thermique (top et caleçon long) pour la première couche. Attention, le coton est à bannir, il n'évacue pas la transpiration !
- Une polaire avec col montant pour la deuxième couche et pour la chaleur.
- Enfin une veste et un pantalon coupe-vent et imper-respirants qui vous protègent des intempéries.



Le casque

Pour une pratique sécurisée du ski, le casque est vivement conseillé, voire obligatoire pour les enfants en cours de ski, comme pour les adultes. On le choisit donc à sa taille, couvrant du front à la naissance de la nuque, et en le réglant correctement sous le menton. Choisissez un modèle proposant une bonne aération, surtout si vous débutez le ski afin de limiter un trop plein de chaleur.

Les accessoires

Côté accessoires, ayez le réflexe lunettes de soleil pour les pauses en terrasses, mais préférez un masque pour skier, moins traumatisant en cas de chute. Moufles ou gants de skis, éventuellement sous-gants pour les plus frileux, et bonnet sont à porter obligatoirement sur les pistes. Une paire de chaussettes adaptée au ski est vivement recommandée.



Dans ma trousse de toilette

Je glisse un écran total pour le visage et un stick de protection pour les lèvres dont il faudra tartiner toute la famille sur les pistes toutes les deux heures y compris par jour blanc (nuageux ou brumeux). Une crème hydratante n'est pas un luxe en montagne, l'air y est sec. Aspirine, arnica et huile décontractante sont les bienvenues.

Pour l'après-ski

Des chaussures étanches, chaudes et dotées d'une semelle crantée antidérapante sont indispensables, voyagez avec pour éviter de les glisser dans votre sac. Rajouter à cela une tenue sportswear ou plus habillée si vous voulez sortir, pantalon en velours ou laine plutôt que jean et une écharpe.



Accessoire mais pas superflu

Un sac à dos de petite contenance pour partir à la journée avec son sandwich, sa gourde ou poche à eau reste bien pratique, un cendrier de poche pour ne pas jeter vos mégots sur les pistes et des chaufferettes pour les grands froids.

En plus si vous repartez plus chargé que vous n'êtes arrivé, le sac à dos sera toujours utile pour glisser les souvenirs...