

Liste de matériel pour 3 journées de formation d'alpinisme

Cet liste est bien sûr à adapter aux conditions du moment !

Vêtements :

- 1ère couche : T-shirt à manche longue
- 2ème couche : Micro-polaire
- 3ème couche : Veste coupe-vent imperméable type Gore-Tex®
- On prendra aussi une doudoune ou équivalent en complément
- Pantalon léger pas solide
- Au besoin, un collant
- Au besoin, un surpantalon imperméable/coupe vent

Pieds :

- Chaussures cramponnables
- Éventuellement des guêtres

Tête :

- Chapeau/casquette
- Cache cou style Buff®
- Lunette de soleil **Cat 4**

Mains :

- Gants légers pour se protéger les mains (cuir idéal)
- Gants chauds

Matériel technique :

- Piolet
- Crampons adaptés aux chaussures
- Baudrier
- Casque
- 2 mousquetons à vis
- 1 sangle de 120 cm
- 1 descendeur

Accessoires :

- Sac à dos individuel avec système pour accrocher un piolet
- Gourde
- Crème solaire très forte (IP 50+ fortement recommandé) + baume à lèvres **solaire**
- Médication individuel (me prévenir si traitement/allergie/cas médical particulier)
- prévention et protection des ampoules (compeed® et elastoplast®)

Pour le refuge :

- Sac à viande
- Lampe frontale
- Couteau suisse
- Bâtons de randonnée
- Boule Kies®
- Brosse à dent et dentifrice

Optionnel :

-
- Corde d'alpinisme
- broche à glace
- bloqueur mécanique
- microtraxion
- poulie
- prussiks
- Appareil photo/caméra
- batterie externe pour la charge de vos appareils électronique au refuge
- quelques mousquetons supplémentaires
- Carte, boussole