

Checklist Matériel & Equipement

Formation Alpinisme: week-end "glace"

- Les essentiels
- Les facultatifs
- Ce qui change entre le week-end "rocher" et "glace"

Qté	Descriptif	Check	Qté	Descriptif	Check
	Matériel technique			Matériel d'orientation	
1	Sac à dos 30-40l			Boussole	
1	Casque			Cartes	
1	Baudrier			Topos	
1	Chaussures de montagne cramponnables			Altimètre / Montre	
	Chaussons d'escalade			GPS	
	Chaussures marche d'approche			Règle	
1	Crampons			Documents éventuels pour le cours (dépliant mémo)	
1	Assureur / Descendeur (type Reverso)			Manuels	
3	Mousquetons à vis			Bloc notes	
1	Mousquetons d'assurage type HMS			Crayon	
2	Dégaines			Habillage/protections	
	Dégaines avec sangle absorbeur			Pantalon de montagne	
	Jeux de coinces/friends			Sous-vêtements	
1	Prusik (40 cm long). Possibilité de fabriquer au cours.			T-shirts	
1	Cordelette 5-6mm (environ 4m). Pour l'auto-sauvetage.			Polaire	
1	Cordelette 5-6mm (environ 5-6m)			Veste Gore-Tex	
2	Sangles (120cm)			Veste coupe vent	
	Longe			Protection pluie y.c. pour sac à dos	
1	Sangle 120 cm large (vacher, rappel)			Bonnet (à mettre sous le casque)	
	Sac à magnésie			Casquette	
1	Piolet d'alpinisme			Gants	
	Piolets encreurs			Gants de rechange	
	Bâtons de trekking			Linge de rechange	
2	Broches à glace (18 à 22 cm)			Crème solaire	
1	Guêtre			Protection des lèvres	
	Corde à simple 30m			Lunettes de soleil	
	Corde à simple 40m			Lunettes de ski	
	Corde à simple 50m			Lunettes de vue	
	Corde à doubles (50-60m)				
1	Kit crevasse (poulie, tibloc, micro traxion, mousquetons)				
1	Lampe frontale			Papiers d'identité	
	Skis de rando			Carte d'identité	
	Peaux de phoque			Carte membre CAS	
	Raquettes			Permis de conduire	
	Couteaux à neige			Carte REGA ou assurance	
	DVA			Abonnement CFF	
	Pelle			Argent de poche /carte de crédit	
	Sonde			Alimentation	
	Survie/sécurité			Lunch (pour les midi)	
	Couteau de poche			Thermos	
	Radio			Gourde	
	Téléphone			Divers	
	Briquet			Jumelles	
	Couverture de survie			Appareil photo	
	Pharmacie personnelle				
	Sifflet de secours				
	Hygiène/couchage				
	Brosse à dents				
	Sac à viande				
	Sac de couchage				
	Boules quies				
	Lingettes humides				

Prendre l'essentiel pour la course à effectuer. Ne rien oublier et être léger!