



Check-list de matériel personnel à prévoir

Sortie : initiation alpinisme -- du 19 au 21 juin 2020



Matériel :	Qté	Commentaire	Check
Casque d'escalade / alpinisme	1	Homologué CE pour l'escalade/alpinisme (EPI)	
Baudrier	1		
Longe + mousqueton à vis	1		
Mousquetons à vis	2		
Mousqueton simple	1		
Sangle 120 cm	2	Fine (type Dyneema)	
Machard	1	Ou 2 machards si pas d'autobloquant mécanique	
Autobloquant mécanique	1	Ex : Tibloc, Ropeman...	
Poulie bloqueur (ex : Microtraxion Petzl)	1	Matériel pouvant être prêté par l'organisation	
Broche à glace	1	Matériel pouvant être prêté par l'organisation	
Piolet	1	Matériel pouvant être prêté par l'organisation	
Paire de crampons	1	Matériel pouvant être prêté par l'organisation	
Chaussures d'alpinisme cramponnables (avec débords arrières au minimum)	1	Matériel pouvant être loué (ex : magasin La Haute Route à Paris)	
Bâtons de marche télescopiques	1	Pas obligatoire mais utile pour les marches d'approche	

Autres équipements à prévoir	Qté	Commentaire	Check
Sac à dos (typé alpinisme)	1	Sac de portage pour des affaires sur 2 jours (ex : sac de 35 L)	
Gourde, bouteille, camelbak...	1	Contenance : mini 1,5 litres pour la journée	
Gourde isotherme (ex : thermos)	1	Pas obligatoire	
Couteau	1	Couteau type canif, opinel, etc.	
Lampe frontale	1	Avec piles neuves	
Petite pharmacie personnelle	1	(Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)	
Crème solaire, stick lèvres	1		
Paire de lunettes de soleil	1	Obligatoire et adaptée à la pratique de la montagne ! Indice 3 ou 4 minimum !	
Couverture de survie	1		
Papiers (carte d'identité, carte de Sécu Sociale) Copie de la licence FFME	1	Les papiers sont indispensables en cas d'accident, à garder en permanence sur soi (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)	
Vivres de course		Pour les déjeuners et pour grignoter (barre de céréale, graines...)	
Drap sac (« sac à viande »)	1	Pour les nuits en refuge	
Paire de gants de montagne	1	Ni trop chaude, ni trop légère	
Doudoune ou polaire très chaude	1	En fond de sac	
Veste coupe-vent imperméable	1	Type GoreTex, Novadry, etc	
Pantalon de montagne	1	Type déperlant	
Vêtements adaptés à la pratique de l'alpinisme		Prévoir tous les vêtements et sous-vêtements nécessaires à l'activité (veste polaire, bonnet, chaussettes chaudes, etc.) => si doute, demander à l'organisateur	

Pour mémoire : matériel pouvant être prêté

- ✓ Piolet, crampons
- ✓ Broches à glace
- ⇒ pour le reste se renseigner auprès de l'organisateur

Matériel perso à louer si nécessaire : chaussures d'alpinisme

NB : Cette liste n'est pas exhaustive, elle doit être complétée par vos soins (vêtements et affaires personnelles, etc.). Elle n'engage en aucun cas la responsabilité du club.