



LA TETE

- ☐ Un **casque** (alpinisme ou ski) homologué
- ☐ Couvre tête : chapeau, casquette
- ☐ **Lampe frontale**
- ☐ **Lunettes soleil** glaciers (indice UV 4 ou 5 - pas de conduite), et un **masque de ski** ou **seconde paire solaires**
- ☐ Une cagoule et/ou sous-casque

LE CORPS

- ☐ **Veste type coupe-vent** type Gore-tex avec capuche enveloppante
- ☐ Doudoune
- ☐ Veste Softshell/Polaire
- ☐ Sous-vêtements de rechange
- ☐ sous-vêtement technique chaud : Tshirt manche longue type carline ou lycra
- ☐ T Shirt techniques (type Merinos)
- ☐ 1 protection dorsale

LES MAINS

- ☐ **2 paires de gants**/moufles de ski ou alpi
- ☐ Une paire **de sous gants soie**

LES JAMBES

- ☐ Collant thermique chaud
- ☐ **Pantalons alpinisme** type Gore-tex et/ou pantalon alpinisme été
- ☐ Une paire de Guêtres

LES PIEDS

- ☐ 2 paires de Chaussettes alpinisme chaud
- ☐ Une paire de chaussettes de rando été
- ☐ **Chaussures alpinisme** (débord arrière cramponable)
- ☐ Chaussures randonnée
- ☐ Une paire de chaussons d'escalade
- ☐ Une paire de raquettes à neige
- ☐ Une paire de chaussures de ski de rando
- ☐ Une paire de Ski

MATERIEL TECHNIQUE

- ☐ **1 Baudrier** avec longe double en place
- ☐ **1 Broches à glace**
- ☐ **2 dégaines**
- ☐ **1 Descendeur reverso et 2 mousquetons à vis** (directionnels)
- ☐ **2 autobloquants (tibloc, ropman) et un machard, ou 2 machard.**
- ☐ **Une paire de Crampons** (Acier ou légers)
- ☐ **2 Piolets** (mixtes techniques ou léger)
- ☐ **2 grandes sangles plates**
- ☐ **2 bâtons de marche**

MATERIEL TECHNIQUE CONDITIONS HIVER

- ☐ **DVA (ARVA) avec piles neuves**
- ☐ **pelle à neige**
- ☐ **1 sonde à avalanche**

AUTRES EQUIPEMENTS

- ☐ Carte IGN et/ou Topo des courses
- ☐ multi-tool/couteau suisse
- ☐ **Sac à dos** 35 à 45L 60 à /80L.
- ☐ Sifflet (si pas déjà ailleurs)
- ☐ Trousses de toilette légère :
 - Brosse à dents + dentifrice, Lingettes « mixa-bébé » ou Gel douche/shampooing, **Crème solaire**, stick lèvres, gel hydroalcoolique
- ☐ Appareil photo numérique + chargeur
- ☐ Téléphone & chargeur ou batterie voyage
- ☐ Trousse de secours légère
 - Doliprane, Pansement + compeed, Médicaments, désinfectant, anti-inflammatoire, spafon,
- ☐ 2 – 3 Sacs poubelles
- ☐ Serviette de toilette light

REFUGES OU BIVOUAC

- ☐ Couverture de survie
- ☐ Oreiller gonflable
- ☐ **Sac à viande**
- ☐ Sac de couchage chaud
- ☐ Matelas autogonflant
- ☐ Tente

DIVERS

- ☐ Jeu de tarot/carte
- ☐ Licence FFME
- ☐ CNI ou passeport
- ☐ Carte Vital ou attestation secu
- ☐ papier voiture + clé
- ☐ **1 jeu de piles neuves pour frontale**
- ☐ Clé domicile
- ☐ Papier et crayon

REPAS

- ☐ Gourde et/ou Thermos et/ou camelback (thermique) (2/3)
- ☐ Vivres de courses : abricots secs, fruits secs, snicker, fromage pate dur, barres céréales, barres protéinés, pompotes
- ☐ Une gamelle
- ☐ couverts
- ☐ popote, réchaud et carburant