

## CHEKLIST : matériel individuel conseillé pour les stages (non fourni)

### LA TETE

- Une paire de lunettes de soleil
- Un masque de ski
- Une cagoule
- Une casquette, bandana

### LE CORPS

- Slips et soutien-gorge
- Un sous-vêtement technique chaud + rechange
- Un sweat polaire
- Une fourrure polaire ou équivalent
- Une veste type Gore-tex avec capuche enveloppante

### LES MAINS

- Une paire de gants ou moufle chaudes
- Une paire de sous-gants

### LES JAMBES

- Un pantalon de montagne
- Un collant technique
- Une paire de guêtre

### LES PIEDS

- Deux paires de chaussettes de montagne chaudes

### LES PIEDS ALPINISME

- Une paire de chaussures d'alpinisme
- Une paire de chaussons d'escalade
- Une paire de raquettes à neige avec couteaux (pour les marches d'approche si nécessaire)

### LES PIEDS SKI-ALPINISME

- Une paire de chaussures de ski de Montagne
- Une paire ski de randonnée avec fixation, couteaux et peaux de phoque

### MATERIEL TECHNIQUE COMMUN

- 1 baudrier, un descendeur (type Reverso)
- 2 mousquetons à vis
- 2 autobloquants (tibloc, ropman)
- 1 anneau de cordelette 6mm
- 1 longe avec mousquetons à vis
- 6 dégaines
- 2 grandes sangles (120 cm)
- 1 broche à glace
- 1 longe de via ferrata (avec absorbeur de choc)

### MATERIEL TECHNIQUE ALPINISME

- 1 paire de crampons acier
- 1 piolet
- 1 casque homologué alpinisme

### MATERIEL TECHNIQUE SKI-ALPINISME

- 1 paire de crampons légers
- 1 piolet léger
- 1 casque de ski (optionnel)
- 1 protection dorsale (optionnelle)

### MATERIEL TECHNIQUE CONDITIONS HIVER

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

### AUTRES EQUIPEMENTS

- 1 sac à dos (capacité adaptée au portage - de 40l à 70l)
- 1 couverture de survie,
- 2 bâtons de marche/ski (optionnel mais recommandé)

### CANYON

- 1 paire de baskets ou chaussures de rando légère
- 1 paire de chausson néoprène\* 3/4 mm d'épaisseur (à essayer avec les baskets ou chaussures de rando légère)
- 1 T-shirt en lycra ou micropolaire (à mettre sous la combi néoprène)
- 1 paire de gants en néoprène\* 2/3 mm d'épaisseur

### DIVERS

- Un drap sac pour le refuge (« sac à viande »)
- Une gourde (isotherme)
- Un couteau (suisse, etc.)
- Crème solaire, stick lèvres
- Une lampe frontale avec piles neuves
- Nourriture pour les midis et vivres de course (barres céréales...) pour toutes les journées du séjour
- Pharmacie personnelle : (Elastoplast, Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)
- Licence FFME, attestation de Sécurité sociale, Vos papiers indispensables en cas d'accident à garder en permanence sur vous (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)
- Carte nationale d'identité

\* Matériel en vente pour une dizaine d'euros dans les chaines de magasins distribuant des articles de sport

**En vert** : équipement personnel à avoir ou à louer par vos propres soins

**En jaune** : équipement à avoir mais possibilité de prêt par la Ligue FFME en fonction des disponibilités

**Matériel commun fourni par l'organisation** : cordes d'assurages, cartes topographiques, GPS, etc.

**Cette liste n'est pas exhaustive et elle est à compléter par vos soins**