

CHEKLIST : matériel individuel conseillé pour le stage

LA TETE :

- Une paire de lunettes de soleil
- Un masque de ski (peut être utile en cascade)
- 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 imperméable et coupe-vent type Gore-tex avec capuche enveloppante

LES MAINS :

- Deux paires de gants (1 paire assez légère + 1 paire chaude)
- Une paire de sous-gants

LES JAMBES ET LES PIEDS :

- Un pantalon de montagne
- Un collant technique
- Une paire de guêtres
- Deux paires de chaussettes de montagne chaudes

LES PIEDS ALPISNIME :

- Une paire de chaussures d'alpinisme (avec débord avant et arrière)
- Une paire de chaussons d'escalade
- 1 paire de raquettes à neige (pour les marches d'approche) + bâton de marche

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)
- 3 mousquetons à vis
- 1 autobloquants (tibloc, ropman...)
- 1 anneau de cordelette 6mm (machard)
- 1 longe avec mousquetons à vis
- 6 dégaines
- 2 grandes sangles (120 cm)
- 4 broches à glace
- 1 crochet à lunule (abalakov)
- 1 longe de via ferrata (avec absorbeur de choc)

MATERIEL TECHNIQUE ALPINISME :

- 1 paire de crampons acier (adaptée à la cascade de glace)
- 2 piolets techniques (piolets traction)
- 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 avec piles neuves
- 1 pelle à neige
- 1 sonde à avalanche

AUTRES EQUIPEMENTS :

- 1 sac à dos (capacité adaptée au portage à la journée - de 25 à 35 l)
- 1 couverture de survie,

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 gîte ou le refuge (« sac à viande »)
- Une gourde (isotherme) et/ ou un thermos (conseillé)
- Un couteau de poche
- 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 chaînes 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.

NB : Cette liste n'est pas forcément exhaustive, elle peut être complétée par vos soins