

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

### LA TETE

- Un casque homologué alpinisme
- Une paire de lunettes de soleil
- un masque de ski
- Une cagoule
- Une casquette, bandana

### LE CORPS

- slips et soutien gorge, maillot de bain
- 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 paires de gants et/ou moufle chaudes
- Une paires de sous-gants

### LES JAMBES

- Un pantalon de montagne type Gore-tex
- Un Collant technique chaud
- Une paire de guêtre

### LES PIEDS

- deux paires de chaussettes de montagne chaudes

### LES PIEDS ALPISNIME

- Une paire de chaussures d'alpinisme
- Une paire de chaussons d'escalade (si nécessaire)
- 1 paire de raquettes à neige avec couteaux

### LES PIEDS SKI-ALPINISME

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

### MATERIEL TECHNIQUE COMMUN

- 1 baudrier, un descendeur (réverso)
- 2 mousquetons à vis dont 1 directionnel
- 2 autobloquants (tibloc, ropman)
- 1 anneau de cordelette 6mm
- 1 longe avec mousquetons
- 2 dégaines
- 2 grandes sangles
- 1 broche à glace

### MATERIEL TECHNIQUE ALPINISME

- 1 paire de crampons acier mixte
- 2 piolets technique

### 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 la journée 40l à 50l)
- 1 Couverture de survie,
- 2 Bâtons de marche/ski

### BIVOUAC

- 1 Sac de couchage chaud (nuits en refuge)
- 1 Matelas autogonflant (nuits en refuge)
- 1 Drap de propreté ou sac de couchage léger (pour le gîte)
- Tente

### REFUGES NON-GARDE OU BIVOUAC

- Une gamelle avec couverts
- popote, réchaud et carburant

### DIVERS

- Une gourde (isotherme)
- Un couteau suisse
- Crème solaire, stick lèvres
- Nécessaire de toilette
- 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

**En surligné vert :** équipement personnel à avoir ou à louer

**En surligné jaune :** équipement à avoir mais il y a la possibilité de prêt par la FFME CRIF en fonction des disponibilités.

**Matériel pouvant être prêté par l'organisation :**

- Crampons, piolets, DVA, pelle, sonde, mousquetons, raquettes, autobloquants, longe, dégaines, sangles ...

**Matériel commun (fourni par l'organisation)**

- cordes d'assurages, coinces, broches à glace ...
- cartes topographiques, GPS, radio

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