

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

### LA TETE

- Une paire de lunettes de soleil
- 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 paires de gants 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 ALPINISME

- Une paire de chaussures d'alpinisme
- 1 paire de raquettes à neige (pour les marches d'approche si nécessaire)

### MATERIEL TECHNIQUE COMMUN

- 1 baudrier, un descendeur

- 2 mousquetons à vis
- 1 anneau de cordelette 6mm
- 1 longe avec mousquetons

### MATERIEL TECHNIQUE CASCADE

- 1 paire de crampons acier
- 2 piolets cascade
- 1 casque d'alpinisme

### AUTRES EQUIPEMENTS

- 1 sac à dos (capacité adaptée au portage - de 45l à 70l)
- 1 Couverture de survie,
- 2 Bâtons de marche/ski

### DIVERS

- Une gourde (isotherme)
- Un couteau suisse
- 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 pouvant être prêté par l'organisation :

- Crampons, piolets

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

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

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