

## Checklist Matériel & Equipement

## Formation Alpinisme

## Les essentiels

## Les facultatifs

Qté	Descriptif	Check
	Matériel technique	
1	Sac à dos 30-40l	
1	Casque	
1	Baudrier	
1	Chaussures de montagne cramponables	
	Chaussons d'escalade	
	Chaussures marche d'approche	
1	Crampons	
1	Assureur / Descendeur (type Reverso)	
3	Mousquetons à vis	
1	Mousquetons d'assurage type HMS	
4	Dégaines	
	Dégaines avec sangle absorbeur	
	Jeux de coincideurs/friends	
1	Prusik. <i>Possibilité de fabriquer au cours.</i>	
1	Cordelette 5-6mm (environ 4m). <i>Pour l'auto-sauvetage.</i>	
1	Cordelette 5-6mm (environ 5-6m)	
2	Sangles (120cm)	
	Longe	
1	Sangle 120 cm large (vacher, rappel). <i>Explication au cours.</i>	
	Sac à magnésie	
1	Piolet d'alpinisme	
	Piolets encreurs	
	Bâtons de trekking	
2	Broches à glace (18 à 22 cm)	
1	Guêtre	
	Corde à simple 30m	
	Corde à simple 40m	
	Corde à simple 50m	
	Cordes à doubles (50-60m)	
1	Kit crevasse (poulie, tibloc, micro traxion, mousquetons)	
1	Lampe frontale	
	Skis de rando	
	Peaux de phoque	
	Raquettes	
	Couteaux à neige	
	DVA	
	Pelle	
	Sonde	
	Survie/sécurité	
	Couteau de poche	
	Radio	
	Téléphone	
	Briquet	
	Couverture de survie	
	Pharmacie personnelle	
	Sifflet de secours	
	Hygiène/couchage	
	Brosse à dents	
	Sac à viande	
	Sac de couchage	
	Boules quies	
	Lingettes humides	

Prendre l'essentiel pour la course à effectuer. Ne rien oublier et être léger!