



LA TETE

- Un casque** d'alpinisme homologué
- Lampe frontale**
- Lunettes soleil** glaciers (indice UV 4 ou 5 - pas de conduite), et un **masque de ski ou seconde paire solaires**
- Une cagoule ou sous-casque ou buff

LE CORPS

- Veste type coupe-vent** type Gore-tex avec capuche enveloppante
- Doudoune
- Haut technique type Softshell veste hybride
- 1 sous-vêtement technique chaud : Tshirt manche longue carline ou lycra, mérinos
- T Shirt techniques (type Merinos)

LES MAINS

- 1 paires de gants chaud**
- Une paire de gants léger.

LES JAMBES

- Collant thermique chaud
- Pantalon alpinisme** alpinisme été

LES PIEDS

- 1 paires de Chaussettes alpinisme chaud
- Une paire de chaussettes de rando été
- Chaussures alpinisme** (débord arrière cramponable)
- Une paire de raquettes à neige

MATERIEL TECHNIQUE

- 1 Baudrier** avec longe double en place
- 1 Broches à glace**
- 3 dégaines**
- 1 Descendeur reverso et 2 mousquetons à vis** (directionnels)
- 2 autobloquants** (tibloc, ropman) et un machard
- Une paire de Crampons** (Acier)
- 2 Piolets** (mixtes techniques)
- 2 grandes sangles plates**

MATERIEL TECHNIQUE CONDITIONS HIVER

AUTRES EQUIPEMENTS

- Carte IGN et/ou Topo des courses
- multi-tool ou couteau suisse
- Sac à dos** 35 à 45L
- Sifflet (si pas déjà ailleurs)
- Trousses de toilette légère :
 - o Brosse à dents + dentifrice,
 - Crème solaire**, stick lèvres,

quelques lingettes ou du gel hydroalcoolique

- Appareil photo numérique + chargeur
- Téléphone & chargeur ou batterie voyage
- Trousse pharmacie personnelles
 - o Doliprane, compeed,
 - Medicaments personnels
- 1 ou 2 Sacs poubelles

REFUGES OU BIVOUAC

- Couverture de survie
- Sac à viande**
- Sac de couchage chaud

DIVERS

- CNI ou passeport
- Carte Vital ou attestation secu
- papier voiture + clé
- 1 jeu de piles neuves pour frontale**
- Clé domicile

REPAS

- Thermos et/ou camelback (thermique si possible) (2/3)
- Vivres de courses pour le midi: abricots secs, fruits secs, barre chocolaté, fromage pate dur, barres céréales, barres protéinés, pompotes, pommes.
- Une gamelle et couverts
- popote, réchaud et carburant