



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

LA TETE

- Un casque** (alpinisme ou ski) homologué
- Couvre tête : chapeau, casquette
- Lampe frontale**
- Lunettes soleil glaciers** (indice UV 4 ou +, pas de conduite), et un **masque de ski ou seconde paire solaires**
- Une cagoule et/ou sous-casque

LE CORPS

- Veste type coupe-vent** type Gore-tex avec capuche enveloppante
- Doudoune ou Veste Softshell/Polaire chaude**
- Sous-vêtements de rechange
- sous-vêtement technique chaud : Tshirt manche longue type carline ou lycra
- T Shirt techniques (type Merinos)

LES MAINS

- 2 paires de gants/moufles de ski ou alpi**
- Une paire de **sous gants soie**

LES JAMBES

- Collant thermique chaud
- Pantalon alpinisme** type Gore-tex et/ou pantalon alpinisme été
- Une paire de Guêtres (si pas intégré au pantalon)

LES PIEDS

- 2 paires de Chaussettes alpinisme chaud
- Une paire de chaussettes de rando été
- Chaussures alpinisme** (débord arrière cramponable)
- Chaussures randonnée
- Une paire de chaussons d'escalade
- Une paire de raquettes à neige

MATERIEL TECHNIQUE

- 1 Baudrier** avec longe double en place
- 1 Broches à glace**
- 2 dégaines**
- 1 Descendeur reverso et 2 mousquetons à vis (directionnels)**
- 2 autobloquants (tibloc, ropman) et 1**

machard ou 2 marchard.

- Une paire de Crampons** (Acier ou légers)
- 1 Piolets** (mixtes techniques ou léger)
- 2 grandes sangles plates**
- 2 bâtons de marche**

AUTRES EQUIPEMENTS

- multi-tool/couteau suisse
- Sac à dos** (35 à 45L)
- Sifflet (si pas intégré au sac à dos)
- Trousses de toilette légère :
 - Brosse à dents + dentifrice, Lingettes « mixa-bébé », **Crème, solaire**, stick lèvres, gel hydroalcoolique
- Appareil photo numérique + chargeur
- Téléphone & chargeur ou batterie voyage
- Trousse de secours légère
 - Doliprane, Pansement + compeed, Médicaments personnels, désinfectant, anti-inflammatoire, spafon.
- 2 - 3 Sacs poubelles

REFUGES OU BIVOUAC

- Couverture de survie
- Oreiller gonflable
- Sac à viande**

DIVERS

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

REPAS

- Gourde et/ou Thermos et/ou camelback (dont au moins 1 thermique)
- Vivres de courses : abricots secs, fruits secs, snicker, fromage pate dur, barres céréales, barres protéinés, pompotes, etc.
- 1 couteau

Légende matériels :

Obligatoire, **Prêt possible** (section ou FFME CRIF en fonction dispo), **en commun**