



Equipement de base

Alpinisme

Matériel technique

- Sac à dos 30-40 litres
- Chaussures de marche compatibles avec des crampons, evt guêtres
- 1 piolet
- Crampons (réglés)
- Baudrier (ajusté)
- Dispositif d'assurage / descendeur
- Poulie Micro Traxion, notamment pour le sauvetage
- 1 corde à simple 30-50 mètres → longueur en fonction de la course (glacier, mixte)
- 2 vis à glace
- Cordelette 6 mm (prussik) → pour les rappels et l'assurage sur lunule
- Cordelette 5 m / 6 mm
- 2 sangles (120 cm, 60 cm)
- 2-3 mousquetons à vis
- Cartes, altimètre, boussole, evt GPS
- Lampe frontale avec piles de rechange

Matériel général

- Veste contre le vent et les intempéries (Gore-Tex!), doudoune
- Pull polaire, veste softshell
- Chaussettes, sous-vêtements thermiques et sous-vêtements de rechange
- Polaire ou pull
- 2 paires de gants (légers + chauds)
- Bonnet chaud et/ou bandeau
- Protection solaire (lunettes, crème solaire, casquette)
- Trousse de secours, couverture de survie
- Pique-nique, boissons, couteau
- Natel ou radio

On résume → ai-je l'équipement adapté?

- Il ne faut pas sous-estimer les orages en haute montagne; expérience requise!
- Prendre un pique-nique équilibré (sucré/salé) et suffisamment à boire!
- Il est indispensable d'avoir des connaissances de base en matière de sauvetage, de météorologie et d'orientation!