

Chek list du matériel individuel conseillé pour le stage Cascade de Glace (non fourni)

La Tête

<input type="checkbox"/>	Lunettes de soleil
<input type="checkbox"/>	Masque de ski
<input type="checkbox"/>	Cagoule
<input type="checkbox"/>	Casquette, bandana

Le corps

<input type="checkbox"/>	Sous-vêtements
<input type="checkbox"/>	Sous-vêtements techniques chaud (tee shirt manches longues, collants)
<input type="checkbox"/>	Sweat polaire
<input type="checkbox"/>	Fourrure polaire ou équivalent
<input type="checkbox"/>	Veste type gore-tex avec capuche enveloppante

Les mains

<input type="checkbox"/>	paire de gants chauds
<input type="checkbox"/>	paire de gants ou moufles de rechange
<input type="checkbox"/>	Paire de sous gants

Les pieds

<input type="checkbox"/>	Deux paires de chaussettes montagne CHAUDES
<input type="checkbox"/>	Paire de chaussure d'alpinisme cramponable *
<input type="checkbox"/>	Paire de chaussons d'escalade

Matériel technique commun

<input type="checkbox"/>	Baudrier, descendeur de type reverso (permettant d'assurer un second sur le relais)
<input type="checkbox"/>	Longe avec mousquetons à vis
<input type="checkbox"/>	3 mousquetons à vis
<input type="checkbox"/>	1 autobloquant (tibloc, ropmant)
<input type="checkbox"/>	Anneau de cordelette 6mm ("machard" pour rappel)
<input type="checkbox"/>	3 grandes sangles
<input type="checkbox"/>	7 dégaines
<input type="checkbox"/>	1 broche à glace

Matériel technique Alpinisme

<input type="checkbox"/>	Paire de crampons acier
<input type="checkbox"/>	1 piolet
<input type="checkbox"/>	Paire de piolets techniques
<input type="checkbox"/>	Casque homologué alpinisme / escalade
<input type="checkbox"/>	1 mousqueton directionnel
<input type="checkbox"/>	1 paire de guêtres

Matériel technique hiver

<input type="checkbox"/>	DVA (ARVA) avec piles neuves
<input type="checkbox"/>	Pelle à neige
<input type="checkbox"/>	Sonde

Autres équipement

<input type="checkbox"/>	Sac à dos 30-35l (capacité adaptée pour une sortie à la journée)
<input type="checkbox"/>	Couverture de survie
<input type="checkbox"/>	2 bâtons de marche (recommandés)

Divers

<input type="checkbox"/>	Drap sac (sac à viande) pour le gîte
<input type="checkbox"/>	gourde isotherme
<input type="checkbox"/>	couteau
<input type="checkbox"/>	crème solaire, stick à lèvres
<input type="checkbox"/>	Lampe frontale avec piles neuves
<input type="checkbox"/>	Nourriture pour le midi et vivres de courses (barres céréales...)
<input type="checkbox"/>	Pharmacie personnelle (Elsato, compeed, médicaments personnels)
<input type="checkbox"/>	Licence FFME, attestation de sécurité sociale, vos papiers indispensables en cas d'incident à garder en permanence sur vous (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours)
<input type="checkbox"/>	Carte nationale d'identité

Légende

<input type="checkbox"/>	Équipement personnel à avoir ou à louer par vos propres soins
<input type="checkbox"/>	Équipement personnel à avoir mais possibilité de prêt par l'organisation en fonction des disponibilités

* location possible dans les magasins spécialisés par exemple La haute Route à Paris

Matériel commun fourni par l'organisation :

<input type="checkbox"/>	Cordes d'assurance, broches à glace, dégaines, cartes topographiques, GPS, etc..
--------------------------	--