



## Check-list de matériel personnel à prévoir

Stage : grande voie – du 07/05/24 au 12/05/24

Matériel technique :	Qté	Commentaire	Check	Matériel pouvant être prêté par Alti'Roc *
Bâtons de marche télescopiques		<i>Facultatif</i>		<b>Non</b>
Casque	1			<b>Oui</b>
Baudrier	1			<b>Non</b>
Longe	1			<b>Oui</b>
Descendeur et machard (avec mousqueton)	1			<b>Non</b>
Paire de chaussons d'escalade confortables	1			<b>Non</b>
Sangles 60cm avec mousquetons	2	<i>Facultatif</i>		<b>Oui</b>
Sangle 130cm avec mousqueton	1	<i>Facultatif</i>		<b>Oui</b>
Dynaloop avec mousquetons à vis	1	<i>Facultatif</i>		<b>Oui</b>

\* en fonction des disponibilités, se renseigner auprès de l'organisateur

Les vêtements et chaussures : <i>Prévoir tous les vêtements et sous-vêtements nécessaires à l'activité. En cas de doute, demander à l'organisateur</i>	Qté	Commentaire	Check
Chaussures de randonnée légère	1	<i>Facultatif</i>	
Bonnet	1		
Cagoule, passe-montagne	1	<i>Pratique pour la nuit si elle est fraîche</i>	
Casquette, bandana, etc.	1		
Sous-vêtement technique + rechange	1		
Sweat polaire	1		
Fouffure polaire ou équivalent - softshell	-		
Veste coupe-vent type GoreTex	1		
Doudoune compressible ou polaire très chaude (pour le fond de sac)	1		
Paire de sous-gants ou gants légers	1		
Pantalon de montagne	1		
Collant technique	-		
Paire de guêtre	-		
Paire de chaussettes de montagne chaudes	-		

Autres équipements personnels à prévoir	Qté	Commentaire	Check
Sac à dos 25-30l	x	<i>Sac de portage permettant de transporter les vivres pour la journée, le matériel d'escalade pour la marche d'approche et une doudoune</i>	
Gourde, bouteille, camelbak...	x	<i>Contenance : mini 1,5 litres pour la journée</i>	
Gourde isotherme (ex : thermos)		<i>Facultatif</i>	
Couteau	x	<i>Couteau type canif, opinel, etc.</i>	
Lampe frontale	x	<i>Avec piles neuves</i>	
Petite pharmacie personnelle	x	<i>(Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)</i>	
Crème solaire, stick lèvres	x		
Papiers (carte d'identité, carte de Sécu Sociale) + copie de la licence FFME	x	<i>Les papiers sont indispensables en cas d'accident, à garder en permanence sur soi (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)</i>	
Vivres de course	x	<i>Pour les déjeuners et pour grignoter (barre de céréale, graines...) selon vos goûts perso</i>	
Duvet	x	<i>Pour les nuits en refuge/tentes</i>	
Drap sac (« sac à viande »)		<i>facultatif</i>	
Tente	x	<i>Possibilité de partager avec d'autres stagiaires selon l'organisation</i>	
Tapis de sol	x		
Assiette, couvert, verre, tasse, ...			

Matériel collectif mis à disposition par Alti'Roc :	
Cordes d'assurage	Réchaud
Dégaines	Casseroles
Friends, coinçeurs	

**NB : Cette liste n'est pas exhaustive, elle doit être complétée par vos soins (vêtements et affaires personnelles, etc.). Elle n'engage en aucun cas la responsabilité d'Alti'Roc**