

MATERIEL ALPINISME :

Liste de matériel non exhaustive et à adapter à chaque course en fonction des conditions.

Le choix du matériel est fondamental pour le bon déroulement de la course, tant d'un point de vue sécurité que pour un maximum de plaisir.

Il faut prendre ce qu'il faut mais être au plus léger, tout un art!

N'hésitez à pas à m'interroger si vous avez un doute, nous ferons en tous les cas un point avant le départ.

-1 **sac à dos d'alpinisme** de 35 l environ (avec attaches pour piolet), à vous de faire en sorte que tout rentre dedans !

-1 **paire de chaussures d'alpinisme** cramponnables étanches, à semelles Vibram (débord arrière, ou arrière et avant voire pas de débord) Il est préférable de marcher un peu avec, avant la première ascension.

- **chaussettes techniques** ; elles ont un rôle important dans la prévention des ampoules !

- 1 **paire de guêtres** (souvent intégrée sur les pantalons d'alpinisme)

- 1 **pantalon** imperméable et respirant

- 1 **sous-vêtement** technique respirant

- 1 **polaire** respirant

- 1 **veste** imperméable, respirante et coupe vent

- 1 ou 2 paires de **gants**

- 1 ou 2 **bâtons** télescopiques (fonction de la course)

- 1 paire de **lunettes** de soleil catégorie 3 minimum

- **crème** solaire

- 1 **bonnet**

- 1 **couvre-chef** (casquette...)

- 1 **lampe frontale** (piles neuves!)

- 1 appareil photo si vous le souhaitez

Pour manger et boire:

- 1 **bouteille** de 1l5 ou un Thermos si les conditions sont froides.

Attention il n'y a pas d'eau potable dans certains refuge d'altitude, prévoir de quoi en acheter.

- **vivres de courses** : barres énergétiques (enlever le surpoids, emballage..., pain, fromage, jambon cru par ex (il est important d'avoir un apport salé durant l'activité). Possibilité d'acheter de la nourriture dans certains refuges.

En général, la demi-pension est assurée par le refuge (soir et petit déjeuner).

Le matériel technique:

- 1 **baudrier**, *louable si besoin (3€/jr/pers.)*. Si vous avez une longe à demeure, système d'assurage et quincaillerie, prenez-les et on avisera.
- **Chaussons d'escalade**, *fonction de la course*. En général à partir d'un niveau 4+ les chaussons sont gage de précision et de confort, mais il faudra alors probablement porter les grosses !
- 1 **casque**, *louable si besoin (3€/jr/pers.)*

Et dès qu'on est sur neige ou glacier :

- **Crampons** réglés aux chaussures:

3 types de fixation

- sangles (tout type de semelle de montagne)
- semi-automatiques (semelle avec débord arrière)
- automatique (semelle avec 2 débord)

Louables si besoin (3€/jr/pers.), me dire le type de vos chaussures (nombre limité)

- 1 **piolet** classique, *louable si besoin en nombre limité (3€/jr/pers.)*
- 2 **piolets traction** pour les courses techniques

Le guide se charge de la corde et de la quincaillerie.

Pour le refuge:

-1 **drap de soie**, obligatoire dans certains refuge

-1 paire de **boulequiès**

-1 **brosse à dents/dentifrice**

- **Mouchoirs** en papier

- Pour le **règlement:**

Souvent en liquide ou chèque, rarement en C.B. Carte FFCAM si vous la possédez pour ses réductions en refuge FFCAM (ancien CAF).

- pensez aussi à prendre une **carte d'identité** en cas de séjour à l'étranger.

Pharmacie:

- Compeed

- petits pansements

- Doliprane

-...

Si vous avez des **contraintes médicales particulières**, le signaler à l'inscription.

Petit conseil! Une fois la course terminée, il est très agréable d'avoir une paire de tongs ou de **sandaes** dans la voiture.

Matériel spécifique aux courses d'altitude (autour des 4000m et +) ou par conditions froides plus bas :

- 1 **collant** respirant
- 1 **doudoune** légère ou équivalent
- 1 paire de **gants** chauds et/ou **moufles**
- des **chaufferettes** si vous êtes très sensible au froid
- 1 **passerelle / masque néoprène** et 1 **masque de ski** pour protéger le visage du vent
- 1 **thermos**

Matériel spécifique au bivouac/refuge non gardé

- 1 **tapis** isolant gonflant ou de type Karrémat, plus ou moins grand fonction de la course
- 1 **duvet** plus ou moins lourd fonction de la course
- 1 **réchaud** + popote (type Réactor très efficace)
- **vivres de courses**, lyophilisés, thé + sucre...
- **sacs plastiques** dont 1 pour stocker la neige
- **papier journal** pour faire sécher les chaussures
- 1 **paire de chaussettes** de rechange