

Checklist matériel individuel pour les courses et stages d'Alpinisme avec au moins une nuit en refuge.

L'habillement

Les Pieds

- **Chaussures d'Alpinisme** (et pas de randonnée...), avec une **semelle rigide et un débord arrière acceptant les crampons semi-automatiques.**
- 1 paire de chaussettes de marche en laine ou lycra

Les Jambes

- Collant léger
- Pantalon de montagne, étanche et coupe vent
- Guêtres si vous le souhaitez

Le Buste

- 1 Sous-vêtement thermique
- 1 Veste en fourrure Polaire ou équivalent
- 1 Petite veste en duvet pour les grands froids...
- 1 Veste de montagne coupe vent et étanche

Les Mains

- 1 paire de gants fins (en polaire ou cuir)
- 1 paire de gros gants

La Tête

- 1 bonnet et/ou bandeau
- 1 paire de lunettes de soleil de glacier (Indice 4)
- 1 Masque de ski (optionnel)
- 1 Lampe frontale + piles de rechange

La Nuit

- Un sac à viande en soie pour le refuge

Vêtements de rechange :

- 1 paire de chaussettes et un sous-vêtement si la course fait plus de trois jours, sinon RIEN...

Le matériel technique et les accessoires

- *Baudrier*
- *Casque*
- *Crampons*
- *Piolet*
- *Imousqueton à vis*
- *1 bâton de marche*
- Crème solaire écran total + Stick pour les lèvres
- Gourde ou pipette 2l et/ou thermos (optionnel)
- Barres énergétiques
- Mini pharmacie personnelle avec kit anti-ampoules (Compeed ou double peau, elastoplast, pansements) et médicaments contre le mal de tête (Aspirine, Doliprane).
- Sac à dos de 35l maximum
- Chéquier ou espèces pour le refuge et les remontées mécaniques.
- Pièce d'identité et carte d'appartenance au Club Alpin ou à la FFME.

Recommandations

- **Assurance :**
 - Pensez à vous assurer pour l'activité choisie. De nombreux clubs (CAF, FFME) proposent des assurances adaptées à la pratique de l'alpinisme. L'assurance professionnelle des guides ne couvre que le secours et l'évacuation du guide et des clients jusqu'au lieu de médicalisation le plus proche. En aucun cas elle ne prend en charge le reste des frais médicaux consécutifs à un accident.
- **Entraînement :**
 - Préparez votre course avec un entraînement de fond régulier : Vélo, Marche, ski de fond ou de randonnée, course à pied.

- Avant une grande ascension (Mont-Blanc, Mont-Rose, Meije...), réalisez 4 à 5 randonnées de plus de 1000m de dénivelée, et si possible une course en altitude au dessus de 3500m.
- **Votre Sac :**
 - **Prévoyez le minimum (La checklist ci-dessus doit suffire pour 3 à 4 jours en montagne).** Rien de pire qu'un sac trop gros et trop lourd.
- **Vos chaussures :**
 - Testez les avant le jour J. Vous saurez à quoi vous en tenir au niveau des ampoules et du confort de marche.
 - Pour ceux qui louent leurs chaussures, n'oubliez pas un kit anti-ampoules... Il serait dommage de rater le sommet en raison d'une malheureuse ampoule.
- **Nourriture :**
 - Nous prenons la nourriture en refuge (Repas et petit déjeuner).
 - Prévoir barres de céréales et aliments énergétiques pour la course.
 - Une gourde souple avec pipette est agréable pour la marche. Elle évite de retirer le sac pour s'hydrater régulièrement. Attention à l'eau qui gèle dans le tuyau...