

## **Checklist matériel individuel pour les courses et stages de glace.**

---

### **L'habillement**

#### Les Pieds

- Chaussures d'alpinisme avec semelle rigide acceptant les crampons semi-automatiques, chaudes
- Chaussettes de marche en laine ou lycra

#### Les Jambes

- Collant
- Pantalon de montagne, étanche et coupe vent
- Guêtres

#### Le Buste

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

#### Les Mains

- 2 paires de gants fins (en polaire ou cuir) et coupe vent
- 1 paire de gros gants

#### La Tête

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

### **Le matériel technique et les accessoires**

- *Baudrier*
- *Casque*
- *Crampons cascade*
- *Piolets cascade*
- *1 mousqueton à vis avec longe en corde dynamique*
- *1 mousqueton à vis libre*
- *1 mousqueton à vis avec descendeur type tube (huit interdit...)*
- *2 bâtons de marche*
- *skis de randonnée ou raquettes pour les approches*
- Crème solaire écran total et Stick pour les lèvres
- Gourde Thermos
- Barres énergétiques
- Mini pharmacie
- Chauffe-rettes
- 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.