

Matériel pour l'Alpinisme



Matériel technique :

Pour tous :

Equipement de base :

- Chaussures de montagne (semelle rigide)
- Guêtres
- Crampons REGLES, avec antibottes
- Piolet classique (60 à 65 cm de long)
- Bâtons de marche (pliables)
- Casque d'alpinisme (norme UIAA)
- Baudrier, avec une longe + mousq. à vis (corde de 2m (ou 3 m pr longe double), 8.6 mm diamètre mini)
- Sac à dos 30-35 L avec porte-piolet

Equipement minimum de sécurité sur glacier :

- Encordement : 2 mousq. à vis ou 1 DMM
- Sangle hélico : 1 sangle (1,20 m)
- Ancrage glace 1 broche à glace (env. 17 cm) + mousq. à vis
- Enrayage chute et remontée sur corde
2 cordelettes pour 2 autobloquants avec un mousq. à vis + 1 mousq simple (2 m de long, 6 à 7 mm diamètre)

Pour les groupes Initiation et Avancé :

Complément pour autonomie rocher + neige / glace

- Chaussons escalade (si nécessaire)
- 1 assureur type Reverso ou ATC guide
- 2-3 autres grandes sangles (1,20 m et éventuellement, 2,40 m)
- 1 3e autobloquant (cordelette, ropeman ou poignée jumard)
- 2 mousq simples
- 2-3 mousq à vis
- Dégaines (normales ou « magiques »)
- 1 à plusieurs broches
- 1 ou 2 piolets techniques

Matériel non obligatoire pr les participants

- 1 corde pour 2 ou 3
- Carte, topos / boussole, gps / altimètre
- 1 poignée jumard + 1 mousq d'arrêt simple
- 1 poulie (autobloquante ou non)
- Cordelette pr le mouflage (Mariner (10 m, 7 à 8 mm diamètre)
- coinceurs (et décoinceur), friends
- pitons, marteau
- maillon rapide
- abalakov



Petit matériel :

- Portable
- Sifflet
- Couteau
- Couverture de survie / Sac poubelle
- Frontale (avec piles de rechange)
- Bougie + briquet
- Lacets
- Papiers identité, carte CAF, argent
- Carte vitale européenne
- Mouchoirs

Chaleur :

- gants (légers + chauds)
- bonnet, bandeau, ou cagoule
- veste gore-tex
- doudoune légère ou autre vêtement chaud
- casquette
- lunettes soleil
- crème solaire / stick à lèvres

Alimentation, boisson :

- gourde ou thermos
- barres / fruits secs / petit pique-nique

Pharmacie (exemple de trousse) :

- cachets de purification
- pansements divers, elastoplast
- ciseaux / pince à épiler / épingles à nourrice
- bande élastiquée pour immobilisation membre
- pansement compressif
- bande légère
- compresses stériles
- lingettes nettoyantes
- sérum physiologique
- collyre
- sterilstrip (points de suture)
- gants en latex
- sucre
- **Médicaments :**



Antalgiques : paracétamol, aspirine ou ibuprofène

Maux de ventre : immosel, smecta (diarrhées), spasfon, bedelix (ballonnements), forlax (constipation)

Antivomitif : nux vomica, vogalib

Mal de gorge : Strefen

Refuge : nuit et toilette

- sac à viande / boules quiès
- brosse à dent + dentifrice / peigne / glace
- papier toilette
- lingettes nettoyante / ou gant + mini serviette + mini savon

