

## Matériel pour le ski alpinisme

En italique, matériel non obligatoire pr les participants  
En rouge, obligatoire !

### Matériel technique :

- Skis, bâtons, chaussures
- Peaux de phoque (2 paires)
- Couteaux
- Crampons réglés
- Piolet
- Baudrier, avec une longe  
(corde de 2m, 8.6 mm mini + mousq à vis)
- Casque
- 2 mousquetons à vis
- 1 sangle
- Cordelette 10 m
- Corde



### Sécurité :

- Pelle / sonde / arva (piles recharge)
- Portable
- Sifflet
- Couverture de survie / Sac poubelle
- Frontale (piles recharge)
- Bougie + briquet
- papiers identité, carte CAF, argent
- carte vitale européenne
- Carte, topos
- boussole, gps
- altimètre

### Réparation :



- scotch américain
- couteau
- raclette
- fart / antibotte
- glue
- mini-tool / pince
- cordelette de réparation, ficelle
- fil de fer

### Chaleur :

- gants (légers + moufles chaudes)
- bonnet, bandeau, cagoule
- casquette
- veste gore-tex  
(surpantalon)
- (Doudoune)
- lunettes soleil / masque
- crème solaire / stick à lèvres
- chaufferettes

### Alimentation, boisson :

- poche à eau (protection anti-froid) ou thermos
- barres / fruits secs
- petit pique-nique

### Pharmacie :

- mouchoirs
- cachets de purification
- pansements divers, elastoplast
- ciseaux / pince à épiler / épingles à nourrice
- bande élastiquée pour immobiliser membre
- pansement compressif
- bande légère
- compresses stériles
- lingettes nettoyantes
- sérum physiologique
- collyre
- sterilstrip (points de suture)
- gants en latex
- sucre
- Médicaments : exemples :  
**Antalgiques** : paracétamol, aspirine ou ibuprofène  
**Maux de ventre** : immosel et smecta (diarrhées), spasfon et bedelix (ballonnements), forlax (constipation)...  
**Antivomitif** : nux vomica, vogalib  
**Mal de gorge** : Strefen, Strepsil...



### Glacier :

- 1 broche à glace
- cordelette 10 m long, 7 mm
- 3 cordelettes pr machards : 2 m long, 6 à 7 mm (ou 2 + 1 ropeman)
- 3 grandes sangles
- 3 mousquetons à vis (dont 1 DMM)
- 2 mousquetons simples, identiques
- 1 poignée jumard + 1 mousq d'arrêt simple
- 1 ropeman + 1 mousq d'arrêt simple
- 1 poulie
- 1 poulie autobloquante

### Raid :

- réchaud, popotte
- sac à viande / duvet



### Toilette :

- boules quies
- petite brosse à dent + dentifrice
- papier toilette
- peigne
- mini glace
- lingettes nettoyante / mini savon
- gant + petite serviette

