



# CHECK-LIST ALPINISME ROCHEUX

## MATÉRIEL TECHNIQUE INDIVIDUEL

- baudrier + casque
- longe 80cm + mousqueton à vis
- descendeur + mousqueton à vis + mousqueton simple
- ficelou + mousqueton à vis
- paire de bâtons télescopiques + rondelles d'été
- sac à dos
- paire de gants de rappel + sac à magnésie
- leash pour du matériel
- baudrier de torse selon
- chaussons d'escalade + mousqueton porte-matériel + leash chevilles pour les relais
- pose-cul (morceau de tapis de sol carré pour s'asseoir)
- sursac à dos

## MATÉRIEL TECHNIQUE COLLECTIF

- couteau de canyon + mousqueton
- talkie-walkies chargés
- jeu de coinçeurs + décloqueur
- jeu de friends
- jeu de pitons + marteau + maillons rapides
- jeu de dégaines longues (avec sangles) dont certaines avec absorbeur
- jeu d'anneaux de sangle 120cm
- 2 kits relais (3 mousquetons à vis + 1 sangle 120cm)
- 5x3m de cordelette 5-7mm
- corde d'alpinisme
- 1 escaper
- kit mouflage (1 poulie autobloquante + 3 mousquetons ovoïdes à vis + 1 tibloc + 2 poulies oscillantes)
- housses Edelrid pour le rangement du matos

## EQUIPEMENT DE BASE

- lunettes de soleil type glacier UV4
- pharmacie + crème solaire + stick à lèvres
- PQ dans ziploc + ziploc pour PQ usagé + mini-pelle
- boules Quiès + masque selon
- carte vitale + carte Vieux Campeur + ID + CB + permis de conduire + argent liquide (+ 1 chèque pour le gardien du refuge selon)
- téléphone portable chargé + powerbank + câble
- sifflet + cyalume + lifeflag selon
- jeux de société (yams et autres petits jeux)
- dentifrice + brosse à dents
- couverture de survie + frontales avec piles neuves
- topo de l'approche + carte IGN + protection de carte + boussole + GPS + montre altimètre

## TENUE VESTIMENTAIRE

- pantalon d'alpinisme (+ bretelles ou ceinture au besoin)
- 2 paires chaussettes chaudes
- culotte ou slip
- collant thermique
- 2 t-shirts techniques manches longues et courtes
- veste en duvet ou primaloft
- buff et/ou bonnet
- sous-gants + windmit'n de CAMP
- veste type Gore-Tex
- chaussures d'alpinisme
- sac étanche pour mettre ses affaires dans le sac à dos + housse pour rangement spécifique
- chaufferettes selon
- crocs ou sandales si refuge non gardé

## ALIMENTATION

- réchaud + gaz + paravent + allume-feu si réchaud à bois + kit d'allumage survie + planchette de bois
- popotte + couverts + gobelets + flasque apéro
- paille solide pour boufadou si réchaud à bois
- sac poubelle
- micropur
- gourdes et/ou poche à eau
- barres énergétiques + alimentation

## MATÉRIEL DE BIVOUAC

- abri de secours pour point chaud
- tente + bâche au sol
- sac de couchage dans sac étanche + sac à viande
- 1 tapis de sol selon la saison + housse de gonflage

## DANS LA VOITURE

- balayette
- bac plastique pour équipement sale
- bouteille d'eau et de quoi manger pour le retour
- chaussures confortables et chaussettes propres

## DIVERS

- carnet de voyage + crayon ou stylo
- matériel photo/vidéo/son