

## Check Liste Matériel Pour la Sortie



Recommandé      Obligatoire

Vêtements:	1ere couche	garde la peau sèche : T-shirt Technique		x
	2ème couche	garde la chaleur : polaire/Doudoune synthétique		x
	3ème couche	protège vent et pluie. Ex : veste Gore-Tex		x
	haut du corps : 3 couches, jambes : 1/2 couches			x
	pieds	chausson		
		chaussure hivernale rigide		x
		guêtre	x	
	tête : 1 à 2 couches			x
Fond de sac :	Couverture de survie			x
	Grand sac poubelle, poubelle de sac			
	Couteau			x
	Frontale			x
	Bougie, briquet			
	Boussole + carte + altimètre			
	Téléphone (chargé)			x
	Papier hygiénique			x
	Crème solaire, stick à lèvres			x
	Lunettes de soleil			x
	Casquette, chapeau, Buff®			x
	Trousse de premiers secours			
	Gants et bonnet			x
	Doudoune légère (une seconde polaire chaude)			x
	Gourde ou pipette			x
	Vivres de courses (Fruits secs, barres...)			x
	Thermos		x	
	Pique-nique			x
Materiel :	alpinisme	casque		x
		Baudrier		x
		Chaussons d'escalade (confortable si possible)		
		chaussure hiver		x
		crampons (réglé)		x
		piolets		x
		DVA, Pelle, Sonde		x
		Bâtons		x
		Raquettes	x	
		3/4 Mousquetons de sécurités		x
		Ficellou/Machard		x
		Longe		x
		Petit sac à dos pour la journée (15/20 L)		
		Sac à dos 30/40L		x
		Mousqueton de sécurité directionnel	x	
		Assureur, plaquette d'assurage type Reverso		x
		couteau		x
		cordellette 7/8mm		x

## Check Liste Matériel Pour la Sortie

Recommandé    **Obligatoire**

Ski-Alpnisme    casque  
Baudrier  
crampons (réglé)  
piolets  
DVA, Pelle, Sonde  
Bâtons  
Couteaux (à skis)  
Skis  
Peaux de phoque  
Gants fins pour la montée  
Gants chauds pour la descente

Bivouac :

Duvet	X
Matelas de trek	X
sac à viande / drap de soie	X
couvert :    assiette	X
couteau/Fourchette	X