|  |  |
| --- | --- |
| Casque d'escalade **LISTE DU MATERIEL NECESSAIRE****STAGES ADOS INITIATION ET PERFECTIONNEMENT ALPINISME** |  |
| Baudrier avec système d'assurage, longe, et autobloquant | l'autobloquant est un petit anneau de cordelette (pour descendre en rappel) |
| quelques dégaines et mousquetons |  |
| une paire de guêtres |  |
| piolet et crampons | (peuvent être prêtés par la ligue dans la limite des stocks) |
| Chaussures d'alpinisme |  |
| Chaussons d'escalade |  |
| Sac à dos 30 / 35 litres environ | Sac à dos de sport, avec sangle ventrale et pectorale  |
| gourde ou bouteille solide (2 litres) |  |
| Lunettes de soleil, crème solaire, stick lèvres | verres indice de protection UV4 |
| Chaussures de randonnée avec une bonne accroche |  |
| Sac à viande (drap de coton) pour les refuges |  |
| sous-vêtements thermiques | Optionnel / t-shirt manches longues et collants, suivant frilosité |
| veste imperméable et respirante | type gore-tex |
| petite doudoune |  |
| polaire légère + pull de rechange |  |
| pantalon assez chaud + pantalon léger |  |
| Gants | Au moins 1 paire de gants chauds et imperméables, et 1 de gants légers (polaire ou softshell). |
| Chaussettes chaudes | 1 ou 2 paires |
| Bonnet  | Qui peut être mis sous le casque |
| Buff  | (tour de cou) |
| Linge de toilette et trousse de toilette |  |
| Pyjama |  |
| Lampe frontale, boules quiès et autres effets personnels si vous le souhaitez |  |
| Bande type élastoplaste, et pansements | En prévention contre les ampoules. Ne lésinez pas sur la quantité |
| Sous-vêtements, t-shirt, en quantité adaptée |  |
| paire de sandales, tongs, ou petites chaussures |  |
| Barres céréales, en-cas | 2 ou 3 barres / jour |