



CLUB ALPIN CHALON SUR SAONE

## Liste type du sac alpinisme

(à adapter en fonction du programme et de la durée du séjour)

Matériel technique	Alpinisme classique	Rocher grande voies	Cascade, goulotte couloir de neige	Observations
Sac à dos montagne	X	X	X	30l à la journée ou 45l pour 2 jours modèle montagne adapté au port du piolet et des bâtons
Chaussure d'alpinisme	X	X	Thermique (chaude)	Compatible crampons, chaussures de randonnée inadaptées
Chaussures type trail	X	X		Pour les marches d'approche sans neige
Chaussons d'escalade	X	X		Pas trop étroits pour pouvoir être supportés plusieurs longueurs d'affilée
Guêtres	X		X	
Crampons avec anti-bottes	Classique 12 pointes		technique	À régler aux chaussures avec anti-bottes obligatoires
piolet	classique		Technique ou galbé pour couloir ou traction pour cascade	Classique : 55 à 70 cm, droit ou légèrement courbé, technique : piolet traction
Bâtons télescopiques	X	X	X	Intéressants pour les marches d'approche et les redescentes
Baudrier	X	X	X	Confortable en suspension et réglables aux cuisses
Casque de montagne	X	X	X	Casque montagne ou multi labels
Mousquetons à vis	2	2	2	
Mousquetons simples	2	2	2	
Maillon rapide	X	X	X	
Anneaux de sangle ou de corde (120cm)	2	2	2	Ou longe en corde dynamique + 1 sangle
Descendeur	X	X	X	
Cordelette autobloquant (machard)	2	2	2	40 à 60 cm en 6 ou 7 mm (mieux) fermées par nœud de double pêcheur

Bloqueur mécanique	X	X	X	Tibloc, ropeman... mini-traction fortement conseillée sur glacier
Broche à glace	2		2	16 à 18 cm tubulaires ou plus, obligatoire sur glacier, selon topo
Détecteur de victimes d'avalanches (DVA, pelle, sonde)	Selon condition		X	Obligatoire en hiver et début de saison, à préciser
Tél portable topo carte sifflet boussole gps si brume	X	X	X	
<b>Vivre de course</b>				
Eau 1,5 minimum	Gourde pipette	Gourde pipette	Gourde thermos	
Vivres de course pour la journée	X	X	X	Barres à glisser dans les poches plus pain fromage saucisson biscuits.....
<b>Vêtements</b>				
Tee shirt technique respirant	1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	2 manches longues l'hiver 1 manche longue + 1 court l'été
Pantalon de montagne	Imperméable coupe vent	léger	Imperméable et chaud	En tissu résistant ou pantalon + collant
Veste de montagne gore-tex	1	léger	1	Imperméable et respirant veste anti-pluie légère possible en rocher
Veste polaire	1	1	1 chaude	Selon habitudes et conditions : polaire épaisse ou fine, soft-shell,
Doudoune	1	1 légère selon période	1 chaude	doudoune légère
Chaussette synthétique ou laine	X	X	X	Chaussettes plus ou moins chaudes selon saisons
Collant technique	X		X	
Bonnet, tour de coup	X	(X)	X	
Protection contre le soleil (casquette, foulard, lunettes caté 4 et crème solaire et stick lèvres)	X	X	(X)	
Gants	1 légère + 1 chaude	1 légère	2 chaudes et précises	Taille et coupe ajustée, bonne préhension pour manipuler le matériel, paume adhérente (cuir ou anti-glisse)
<b>Matériel divers</b>				
Lampe frontale avec piles de rechange	X	X	X	
Couverture de survie	X	X	X	légère
Papier toilette	X	X	X	
Appareil photo	(X)	(X)	(X)	

Couteau	X	X	X	utile
Drap de sac	X	X	X	Obligatoire en refuge
Trousse de toilette	X	X	X	Si refuge
Trousse à pharmacie perso	X	X	X	Soin petites blessures, prévention et soins des ampoules, aspirine
Papier dans une poche étanche	X	X	X	Carte d'identité, chèques, carte CAF, carte vitale, carte de crédit..