

Le contenu du sac :

Alpinisme rocheux de F à AD

Matériel usuel

Individuel

- Vêtements, bonnet, gants
- Lunettes de soleil, crème solaire, pharmacie individuelle, Papier toilette
- Vivres de course, eau
- Frontale avec piles neuves
- Couteau
- Baudrier
- 3 mousquetons à vis, 1 descendeur et 1 auto-bloquant en cordelette (si rappel)
- Casque
- Chaussures de montagne
- Chaussons pour le confort. Mais, il est souvent possible ou préférable de grimper en chaussure de montagne.

Collectif

- 5 dégaines allongeables (15cm – 60cm)
- 5 anneaux de sangles de 120cm avec 5 mousquetons libres
- 5 coinçeurs de tailles variées, éventuellement quelques coinçeurs mécaniques (taille Camalot C4 #1, #0.5 et #0.4).
- 5 m de cordelette de 7mm de diamètre pour équiper (ou rééquiper) des rappels.
- Corde dynamique. La longueur de corde (de 30 m à 50 m), le type de corde (double ou attache) et le nombre de brins (1 ou 2) dépendront de l'itinéraire. Hormis pour les courses avec rappel, un brin d'attache (corde à simple) de faible longueur (30 m) est suffisant pour la plupart des courses.
- Petite pharmacie collective, couverture de survie.
- Le topo de l'approche, de la voie, et de la descente.
- Orientation : altimètre, boussole, carte, éventuellement GPS.
- Outil permettant d'indiquer qu'on souhaite de l'aide : radio, téléphone, miroir, fusée, sifflet.
- 1 paire de lunettes de soleil de rechange.

S'il y a une approche glaciaire ou en neige, il est nécessaire de rajouter, tout ou partie, du [matériel destiné aux itinéraires neige/glace/mixte F-PD+](#). Un petit marteau piolet de type 3ème main remplacera avantageusement le piolet et le marteau.