

# Liste du matériel sortie randonnée glaciaire



## VETEMENTS

### La tête

- 1 casquette ou chapeau pour le soleil
- 1 bandana ou foulard pour protéger le cou
- 1 paire de lunettes de soleil niveau 3
- 1 bonnet ou bandeau

### Le buste

- 1 sous-vêtement technique (t- shorts manches courtes ou longues)
- 1 polaire légère ou équivalente
- 1 gilet sans manche (facultative)
- 1 veste de protection type SHOF SELL ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent
- 1 veste coupe-vent, imperméable, respirante, à capuche de type Gore

### Les jambes

- 1 pantalon de marche
- 1 short ou bermuda
- 

*Sur avis du guide suivant la météo*

- 1 sur-pantalon imperméable de type Gore-Tex
- 1 collant ou équivalent

### Les pieds et des mains

- 1 paire de chaussure de montagne cramponnable
- 1 paire de chaussettes techniques
- 1 paire de gants légers
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de guêtres ou de stop tout

## MATERIEL TECHNIQUE SPECIFIQUE « Randonnée glaciaire »

- 1 paire de lunettes de type glacier (classe 4 ou 5)
- 1 sac à dos 30 à 40 litres
- 1 paire de bâtons de marche avec rondelle large (télescopique si possible pour mettre sur le sac)
- 1 paire de crampons avec anti-bottes réglés sur les chaussures d'alpinisme
- 1 baudrier
- 2 mousquetons à vis
- 1 piolet classique
- 1 lampe frontale

## ALIMENTATION

- 1 pique-nique à tirer du sac (à préciser si programme sur plusieurs jours, me contacter)
- Vivres de course\*
- 1 couteau de poche
- 1 gourde (1 litre minimum/personne)

*\*A propos des vivres de cours et de l'alimentation en montagne en général, si vous en avez le courage ! Lisez :*

*[http://sd-2.archive-host.com/membres/up/16061226611592074/Nutrition\\_et\\_alpinisme.pdf](http://sd-2.archive-host.com/membres/up/16061226611592074/Nutrition_et_alpinisme.pdf)*

## AUTRES

- crème solaire écran total
- stick à lèvres
- papier hygiénique
- papiers d'identité
- carte d'assurance\*
- pharmacie personnelle
- matériel photos, vidéo...

*\*A propos des assurances : je vous conseille vivement de vous renseigner si vous êtes assurés en responsabilité civile « individuelle accident » couvrant la pratique de l'alpinisme sans limite d'altitude notamment pour les frais de recherche et de secours.*

*Pour plus d'informations à ce sujet :*

*[http://la-tete-dans-les-montagnes.over-blog.com/pages/Conseils\\_pour\\_les\\_assurances-5392701.html](http://la-tete-dans-les-montagnes.over-blog.com/pages/Conseils_pour_les_assurances-5392701.html)*

## EN CAS DE NUIT(S) EN REFUGE GARDE

- 1 drap sac
- 1 trousse de toilette / serviette
- carnet, crayon
- Complétez la pharmacie sur les conseils de votre médecin (Antalgique, diarrhées, pansements, etc.)

## MATERIEL FOURNI PAR LE GUIDE

Cordes d'alpinisme.

Possibilité de prêt de crampons/piolet/baudrier/mousquetons sur simple demande.



Lionel CONFORT Le Pré à l'Ours - 74230 MANIGOD tél. 04 50 44 24 89 - 06 80 11 56 36

[lionelconfort@googlemail.com](mailto:lionelconfort@googlemail.com)