CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

LISTE TYPE DU SAC ALPINISME

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

Matériel		alpinisme classique	rocher grandes voies	cascades, goulottes	observation
Matériel technique					
Sac à dos de montagne		X	X (+ un léger)	X	30l à 40l (éventuellement 50-60l si bivouac) modèle montagne adapté au port du piolet et de bâtons En complément un petit sac à dos (15 à 20 l) peut être utile pour certaines grandes voies
Chaussures d'alpinisme		X	(X) selon approche	X thermiques	compatibles des crampons, les chaussures de randonnée sont inadaptées
Chaussures de randonnée légère ou de trail			(X)		pour les approches sans neige
Chaussons d'escalade			X		pas trop étroits pour pouvoir être supportés plusieurs longueurs d'affilée
Guêtres		X	(X) selon approche	X	
Crampons avec anti-bottes		X classiques 12 pointes	(X) selon approche	X techniques	à régler avec les chaussures, anti-bottes obligatoires
Piolet		1 classique	(X) selon approche	2 techniques	classique: 55 à 70 cm selon la taille, droit ou légèrement courbé technique: piolet traction
Bâtons télescopiques		(X)	(X)	(X)	1 ou 2, non obligatoires mais utiles pour les marches d'approche et les redescentes
Baudrier		X	X	X	modèle confortable en suspension et réglable aux cuisses
Casque de montagne		X	X	X avec visière	éviter casque ski ou vélo (sauf double homologation) visière vivement conseillée en cascade
Mousquetons à vis		2	2	2	
Mousquetons simples		2	2	2	
Anneaux de sangle 120cm		2	2	2	ou 1 longe en corde + 1 sangle
Descendeur		(X) selon programme	X	X	
Cordelette autobloquant (machard)		2	2	2	anneaux de 40 à 60 cm en cordelette 6 ou 7mm, avec nœud de pêcheur double
Bloqueur mécanique		X	(X) selon approche	(X) selon approche	tibloc, ropeman, minitraction… obligatoire sur glacier
Broche à glace		X	(X) selon approche	(X) selon approche	modèle tubulaire à visser 16 ou 18 cm, obligatoire sur glacier
Détecteur de victimes d'avalanche (DVA) + sonde + pelle		(X) selon conditions		(X) selon conditions	en hiver et début de saison, à préciser par les encadrants
Vivres de course					
Eau: 1,5l minimum		gourde ou pipette	gourde ou pipette	gourde + thermos	choix selon habitudes et conditions, remplissage possible au refuge
Vivres de course pour la journée		X	X	X	en course: barres de céréales ou équivalent à glisser dans les poches au retour refuge: pain, fromage, saucisson, biscuits…
Vivres petit déjeuner et dîner					sauf cas particuliers (bivouac) petits déjeuners et dîner sont pris en refuge ou gîte (demi-pension)
Vêtements					
Tee-shirt technique respirant (synthétique ou laine)		1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	1 manches longues + 1 manches courtes léger en été 2 manches longues en hiver
Sous-vêtements		1 ou 2	1 ou 2	1 ou 2	confortables
Chaussettes (synthétique ou laine)		2 paires	2 paires	2 paires	chaussettes montagne ou randonnée, plus ou moins chaudes selon conditions
Couche thermique et/ou coupe-vent		1 ou 2	1 ou 2	2 ou 3	choix selon habitudes et conditions: polaire épaisse, polaire fine, soft-shell, doudoune légère
Veste de montagne		1	1 légère	1	en tissu résistant, imperméable et respirant veste anti-pluie légère possible en rocher
Pantalon de montagne		imperméable ou coupe-vent	léger ou coupe-vent	chaud imperméable ou coupe-vent	en tissu résistant pantalons trop chauds (ski alpin) à éviter, préférer l'ajout d'un collant
Collant technique (synthétique ou laine)		(X)		X	
Bonnet		X	(X)	X	
Protection contre le soleil (casquette, foulard, lunettes)		X	X	(X)	peu de soleil en cascade…
Gants		1 paire léger 1 paire chauds	1 paire léger	2 ou 3 paires chauds et précis	différents matériaux possibles doivent permettre une manipulation efficace et sûre du matériel: taille et coupe ajustée, paume adhérente (cuir ou revêtement anti-glisse) mouffles à réserver au secours ou aux conditions extrêmes
Matériel divers					
lampe frontale avec piles de rechange		X	X	X	
Lunettes de soleil		protection 4	protection 3	protection 3	
Crème solaire + protection lèvres		X	X	X	
Couverture de survie		X	X	X	légère
Papier toilette		X	X	X	quelques feuilles en dépannage
Appareil photo		(X)	(X)	(X)	
couteau		X	X	X	un modèle simple suffit, une lame tournevis peut être utile
drap de sac de couchage		X	X	X	obligatoire en refuge, en soie pour la légèreté
Trousse de toilette minimale		X	X plus complète si logement gîte	X plus complète si logement gîte	En refuge (sauf exception ni douche ni eau chaude): brosse à dent, désinfectant pour les mains, éventuellement lingette nettoyantes ou savon En gite bord de route: trousse "normale"
Trousse à pharmacie personnelle		X	X	X	soin petites blessures, prévention et soin ampoules, aspirine ou équivalent
Papiers dans une pochette étanche		X	X	X	carte d'identité, 2 chèques, carte CAF, carte vitale, carte de crédit, espèces (éventuellement devises)
Autres (spécifique à une sortie ou choix perso)					