



Ski de Montagne

Liste matériel



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

MATERIEL NECESSAIRE : X : obligatoire, F : facultatif, (X) : obligatoire selon programme

Matériel technique toutes sorties

Sac à dos de montagne	X	30/40 l (ou plus si raid long), permettant le portage des skis
Détecteur de Victime d'Avalanche (DVA)	X	avec piles de rechange
Pelle et sonde	X	
Skis de randonnée	X	
Chaussures ski de randonnée	X	Adaptées aux fixations
Peaux de phoque	X	2 + 1 secours ou colle
Bâtons ski	X	
Couteaux à neige	X	Adaptés aux fixations
Piolet	(X)	
Crampons avec anti-bottes	(X)	Réglé sur les chaussures

Matériel de glacier

Casque de montagne	(X)	
Mousquetons à vis	(X)	2
Mousquetons simples	(X)	2
Anneaux de sangle ou corde 120cm	(X)	2
Cordelette autobloquant (machard)	(X)	2
Bloqueur mécanique	(X)	Au minimum 1, par ex: micro-traction, ropemann, ti-bloc
Broche à glace	(X)	minimum 1, si possible 2

Vivres

Gourde ou thermos	X	Minimum 1 l
Vivres de course	X	Nombre de jours selon programme, 2 jours minimum
Vivres petit déjeuner et dîner	(X)	si refuge non gardé
Assiette + bol + couverts	(X)	si refuge non gardé
Réchaud + popote		si refuge non gardé, matériel collectif

Vêtements

Sous-vêtements	X	1 haut et 1 bas de rechange
Chaussettes	X	2 paires (en laine de préférence, car moins odorant)
Couche intermédiaire respirante	X	1 ou 2
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	1 ou 2 polaires, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Gore-tex, windstopper ou équivalent
Collant technique	X	
Bonnet	X	
Passe-montagne	X	
Protection contre le soleil	X	Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires dont 1 très chaude (moufles)

Matériel divers

Lampe frontale	X	Avec piles de rechange
Lunettes de soleil	X	Protection 4
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	

CAF Ile-de-France : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

	<h2>Ski de Montagne</h2> <h3>Liste matériel</h3>	 <p>club alpin français Ile-de-France</p> <p>www.clubalpin-idf.com</p>
---	--	--

Appareil photo	F	
Couteau	X	
Drap de sac de couchage	X	Pour refuge
Sac de couchage	(X)	Dans certains cas (bivouac, refuge non gardé)
Trousse de toilette minimale	F	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans une pochette étanche	X	carte d'identité, 2 chèques, carte CAF, carte de crédit, espèces