

## Cours d'initiation à l'alpinisme - Liste de matériel

Prête attention lors de tes achats que les éléments soient bien compatibles, chaussures avec les crampons p. ex., et, pour ton matériel technique alpin, veille qu'il soit normé/labellisé (UIAA, CE, EN).

- Téléphone portable, avec le numéro du / de la chef-fe de course
- Chaussures de montagne cramponnables et de bonnes chaussettes
- Pantalon de montagne softshell ou similaire
- Couche 1 de base, p. ex. sous-vêtements thermiques
- Couche 2 intermédiaire, p. ex. polaire
- Couche 3 isolante chaude, p. ex. doudoune, suivant la chaleur recherchée
- Couche 4 imperméable, p. ex. Gore Tex ou similaire
- Bonnet - casquette
- Lunettes de soleil bien fermées sur les côtés – Crème solaire
- Sac à dos 25-35L, que tout le matériel du weekend tienne dedans
- Gants (2 paires: 1 fine et 1 plus épaisse type gants de ski) pour glacier (à doigts pour les manipulations)
- Baudrier
- Mousquetons à verrouillage (3x) dont 1 HMS
- Casque
- Crampons ajustés (pour alpinisme été, acier ou hybride ou 10 pointes)
- Dégaines (2x)
- Sangles 120 cm et leurs mousquetons (2x, fines, en dyneema si possible)
- Cordelette pour Prussik (4-6mm)
- Cordelette 5m 5-6mm
- Assureur-descendeur type tube double (type Reverso)
- Piolet (tête en acier)
- Autobloquant mécanique type Microtraxion/Tiblock (optionnel)
- Broche à glace (2x, 15-17cm, optionnel)
- Sac à viande
- Trousse de toilette minimale, médicaments personnels
- Petite pharmacie personnelle, couverture de survie
- Carte de membre du CAS
- Boules Quies
- Bâton-s de marche (sans rondelle)

Tu trouveras des listes plus génériques sur notre site :

<https://www.cas-gruyere.ch/fr/courses-et-formations/checkliste-pour-les-participants/>

Certains matériels se louent aussi, ça évite de trop gros frais au début si tu ne sais pas encore si tu vas continuer. Un exemple :

<https://trangosport.ch/nos-services/>