

## Course en montagne de niveau F à AD – Liste du matériel

### 1 Base

- ✓ Sacs à dos ≥ 50 litres
- ✓ Chaussures de haute montagne : semelles rigides et imperméables, testées, Lacets de rechange
- ✓ Chaussettes épaisses (montagne) + rechanges
- ✓ Vestes polaires, Blousons Goretex ou étanche, Thermolactyls
- ✓ Gants + rechange, Guêtres, Bonnets, Casquettes
- ✓ Argent, Cartes d'identité et Permis, Clés véhicule et maison

### 2 Équipement haute montagne

- ✓ Bâtons de rando, Baudriers avec 2 autobloquants-étriers, Vache par corde et mousquetons à vis,
- ✓ Piolets avec dragonne / assurage, Casques, Crampons → Réglés, Appris et Testés, Sangle à crampons
- ✓ Corde, Couvertures de survie, Corps mort
- ✓ Plaquette d'assurage, « 8 » ou Reverso, Sangles, (Dé-)Coinceurs, Dégaines, Broches à glace, Tire-lunule.
- ✓ Topo + Carte (sous pochette plastique) + Boussole
- ✓ Lampes frontales (chargées)

### 3 Bivouac

- ✓ Tentés, Matelas, Duvets, Oreillers, Gonfleur → Appris et Testés

### 4 Alimentation et hygiène

- ✓ Eau pour la course : 1 à 3 litres par personne (gourdes) suivant la course (dénivelé + altitude)
- ✓ En-cas pour l'ascension au refuge et pour la course
- ✓ Gant, savon, serviette, brosses à dents, dentifrice
- ✓ Si repas tirés du sac : Bol et couverts
- ✓ Pour 4 à 6 personnes :  
Couteau suisse, Ouvre-boîtes, Ficelle, Réchaud, Recharge, Casserole, Manche, Allumettes, Sel, Sucre, Tupperware, Éponge, Produit vaisselle, Sacs poubelle, Sopalin, Papier WC

### 5 Santé

- ✓ Lunettes de soleil foncées et côtés protégés
- ✓ Crème de protection solaire élevée, Biafine ; attention à la nocivité des crèmes solaires envers les yeux
- ✓ Pharmacie (1 par cordée), dont aspi-venin, élastoplaste, arnica, bande, hémostop, antiseptique, dermophil, diclophénac, genouillère, Mg, NaCl, Sporténine ; Aspirine pour aider à s'endormir.
- ✓ Pieds : Protéger talons et orteils. Attention à ne pas trop serrer le haut des chaussures en montée.  
2 paires de chaussettes de préférence.

### 6 Divers

- ✓ 2 réveils, lecture
- ✓ Talkie-walkie et/ou téléphones portables et Appareil photo, avec protection + piles chargées