

Check-list alpinisme / escalade		V : en possession / L : loué ou emprunté			
Le matériel s'entend <i>par personne</i> sauf indication contraire					
	<b>Participants :</b>				
<b>Progression alpine et escalade</b>	1 paire de coques				
	Chaussons d'escalade				
	Sac à pof et magnésie				
	Baudrier				
	Corde 2 X 50m (1 pour 2)				
	4 mousquetons				
	6 ou 7 dégaines par personne				
	1 reverso				
	2 cordelettes pour Prussic				
	1 vache (sangle ou corde)				
	1 sangles courte et 1 longue				
Bâtons télescopiques (facultatifs)					
<b>Rocher non équipé</b>	Jeux de friends : (6 à 8 pour 2)				
	Jeux de coinçeurs : (1 dizaine pour 2)				
<b>Progression glacier</b>	Crampons + sac à crampons				
	Piolet				
<b>Portage</b>	Sac à dos adapté				
	Sac à dos 1 jour (facultatif)				
<b>Sécurité</b>	Couverture de survie				
	GSM				
	Casque				
	Sifflet				
	Walkie-talkie (facultatif, 1 jeu par cordée)				
<b>Orientation</b>	Carte IGN 1/25.000				
	Topo ou copie				
	Boussole				
	Altimètre				
<b>Accessoires indispensables</b>	Lunettes de glacier				
	Carte du CAF/CAS/CAB				
	Couteau avec tournevis				
	Lampe frontale				
	Appareil photo (pour le site de CapXP)				
<b>Vêtements</b>	Veste coupe vent				
	Polaire + sous polaire				
	Pantalon technique				
	Guêtres				
	Sous-vêtements thermiques				
	Tour de cou				
	Chaussettes capilene				
	Sous-gants				
	Essuie léger				
<b>Médicaments</b>	Compeed, sparadrap, bande, tape				
	Aspirine ( ! aux allergies)				
	Crème solaire + stick lèvres				
<b>Eau, nourriture, intendance</b>	Poche à eau				
	Pastilles Micropur				
	Réchaud + casserole + briquet (1 pour 2 à 3)				
	Bol ou gamelle + couverts plastique				
	Gobelet				
	Thermos (en saison froide)				
	Barres de céréales, en-cas				
	Nourriture en fonction du nombre de repas				
<b>Logement refuge</b>	Argent cash pour refuge				
	Bouchons pour oreilles				
	Sous-sac de couchage (soie ou polar)				
<b>Logement sous tente</b>	Sac de couchage				
	Sur-sac GoreTex (en saison humide)				
	Therm-a-rest				
	Tente				