

## **Matériel de base pour une course d'alpinisme en rocher :**

- Des chaussures d'alpinisme (à semelle rigide)
- Des crampons (avec antibott)
- Un casque de montagne
- Des gants adaptés à l'alpinisme (et des gants de rechange)
- Des guêtres
- De l'eau
- De la nourriture
- Un sac d'alpinisme (entre 30L et 40L environ)
- Un boudrier de montagne
- Des bâtons télescopiques (éventuellement)
- Une lampe frontale
- Des piles de rechanges
- Des lunettes de soleil adaptées à l'alpi (Cat. 4)
- De la crème solaire et du stick lèvres
- Un téléphone chargé, une radio
- Une carte Swisstopo et un topo
- Eventuellement une boussole, un altimètre ou un GPS
- Une couverture de survie, une pharmacie d'altitude
- Un système d'assurage
- Une corde adaptée à l'alpinisme et à la course envisagée
- Des dégaines et/ou mousquetons libres
- Un jeu de coinces
- Des friends (ou camalot)
- Un décoinceur
- Des sangles (3 X120cm minimum + 2 X 180cm)
- Des mousquetons à vis (toujours utiles)
- Une longe, un prussik, un huit ou équivalent (rappels éventuels)
- Un porte-matériel