



CHECK-LIST ALPINISME MONT BLANC

MATÉRIEL TECHNIQUE INDIVIDUEL

- baudrier + casque
- crampons réglés et affûtés
- une corde d'alpinisme de 50 à 20 mètres selon le binôme
- 1 piolet de randonnée + les 2 leash
- longe 80cm + mousqueton à vis
- descendeur + mousqueton à vis
- ficelou pour machard + mousqueton à vis
- paire de bâtons télescopiques + rondelles d'hiver
- sac à dos
- 2 jeux : anneau de sangle 120cm + mousquetons
- 1 kit relais (3 mousquetons à vis + 1 sangle 120cm)
- 1 cordelette de 3m
- 1 kit mouflage (1 poulie autobloquante + 2 mousquetons ovoïdes à vis + 1 tibloc + 1 poulie oscillante)
- 2 broches à glace
- 1 paire de gants en cuir à mettre au-dessus des sous-gants pour se tenir aux câbles dans le couloir du Goûter (câbles parfois effilés)
- pelle à neige + sonde
- abri survie
- cyalume

EQUIPEMENT DE BASE

- lunettes de soleil type glacier UV4 + masque de ski UV3 si mauvais temps + porte lunette
- pharmacie individuelle (aspirine) + crème solaire + stick à lèvres
- PQ dans ziploc
- boules Quiès + masque de nuit
- carte vitale + carte Vieux Campeur + ID + CB + permis de conduire + argent liquide + 1 chèque pour le gardien du refuge au cas où bloqués sur place
- téléphone portable chargé + powerbank + câble
- sifflet
- dentifrice + brosse à dents
- couverture de survie
- frontales avec piles neuves
- boussole + montre altimètre + GPS + carte
- lingettes pour la toilette

ALIMENTATION

- réchaud + gaz + paravent + allume-feu
- popotte + couverts + gobelets + couteau
- sac poubelle
- thermos + sachets de thé + sucre
- gourdes et/ou poche à eau

- barres énergétiques + alimentation

TENUE VESTIMENTAIRE

- pantalon d'alpinisme (+ bretelles ou ceinture au besoin)
- 2 paires chaussettes chaudes
- slip
- collant thermique
- 2 t-shirt techniques manches longues
- veste en duvet
- polaire
- buff et/ou bonnet/cagoule
- sous-gants + 1 paire de gants en Gore-Tex
- veste type Gore-Tex
- guêtres
- chaussures d'alpinisme + surbottes en néoprène
- sac étanche pour mettre ses affaires dans le sac à dos
- chaufferettes selon
- crocs inutiles, présentes dans tous les refuges

MATÉRIEL DE BIVOUAC REFUGES

- sac de couchage inutile (couverture dans tous les refuges et température élevée dans les dortoirs)
- sac à viande

MATÉRIEL POUR LE CAMPING

- tente
- tapis de sol
- serviette de bain + gel douche

DANS LA VOITURE

- balayette
- bac plastique pour équipement sale
- bouteille d'eau et de quoi manger pour le retour
- chaussures confortables et chaussettes propres

DIVERS

- carnet de voyage + crayon ou stylo
- matériel photo/vidéo/son + chargeur
- jeux de société