



Liste à personnaliser selon besoin

Votre sac : Mettez les affaires volumineuses et légère au fond avec ce qui est lourd au-dessus et prêt du dos. Terminez par le rechange et les affaires techniques qui seront utilisées en premier. Placez les petits objets (gants, lunettes, papiers...) dans la poche supérieure.

EQUIPEMENTS ETE	FOND DE SAC	MATERIELS TECHNIQUES	VETEMENTS, DIVERS...
ECOLE D'ESCALADE	Petit sac dos, Vêtement de pluie, Lunettes de soleil Casquette	Casque, baudrier, auto-assurance double avec mousquetons à vis, 1 descendeur, 1 mousqueton à vis, 1,80m cordelette de 7mm	Pantalon léger ou short, tee-shirt, sweet, chaussons d'escalade + boisson
ECOLE DE GLACE	Petit sac à dos Veste gore-tex Lunettes de glacier Gants, bonnet, crème solaire	Casque, baudrier, piolet technique, crampons (réglés), 1 mousqueton à vis, 1 broche à glace, 1 mousqueton normal	Pantalon de montagne, sweet, polaire, chaussure de montagne à tige souple de préférence, crème solaire, boisson + vivres de course
VIA-FERRATA	Lunettes de soleil Si parcours long : Petit sac à dos K-way ou coupe vent Gants cuir léger	Casque, baudrier, auto-assurance spéciale via-ferrata avec mousquetons spécifiques, 1 mousqueton à vis	Pantalon ou short, tee-shirt, sweet, chaussure type trekking, (si parcours long : boisson + vivres de course)
CANYONING		Casque spécifique, baudrier protégé, auto-assurance double avec mousquetons à vis, 1 mousqueton à vis, 1 descendeur en huit (ou spécifique)	Combinaison néoprène complète, chaussons néoprène maillot de bain, vieilles baskets ou chaussures spécifiques, serviette, (si parcours long : boisson + vivres de course)
RANDONNEE GLACIAIRE	Sac de montagne 35/40 litres (léger), veste gore tex ou cape de pluie, gants, bonnet, casquette, lunettes de glacier, crème solaire	Baudrier, piolet de marche, crampons (réglés) avec anti-bottes, 1 mousqueton à vis, 1 broche à glace, 1 mousqueton normal, 1 grande sangle, bâton(s) de marche	Pantalon de montagne, veste gore tex ou cape de pluie, guêtres ou stop-tout, 1 tee-shirt léger, 2 sweets micro fibre léger, 1 polaire chaude et coupe-vent, gourde, pharmacie perso (facultatif), chaussure haute montagne + guêtres ou stop tout, lampes frontales + piles neuves, « boules quiès » (refuge), boisson + vivres de course
ALPINISME	Sac de montagne 35/40 litres avec 2 porte-piolet et porte-ski (léger) veste gore tex, gants, bonnet passe-montagne, lunettes de glacier, crème solaire (si + de 4000m masque de	Casque, baudrier, piolet technique, crampons (réglés) avec anti-bottes, auto-assurance double avec mousquetons à vis, descendeur, 1 mousqueton à vis, 1 grande sangle, 2 mousquetons normaux, 1 broche à glace, 1,80 cordelette de 7 mm	Idem ci-dessus + 1paire de gants chauds en réserve et 1 petite veste chaude (légère)

