

**Liste indicative de matériels à prévoir pour
NOS STAGES ALPINISME/CASCADE DE GLACE (pour stages + de 1 jour)**

Habillement personnel

La tête et les yeux	Bonnet et casquette chaude ; Lunettes de soleil protection 3 ou 4 "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.
Le buste	- <u>Première couche</u> : Tee-shirt manche longue (coton à proscrire) pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration. - <u>Seconde couche</u> : En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration. - <u>Troisième couche</u> : Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat ou en microfibres creuses. - <u>Veste imper-respirante</u> : Utilisable en toute saison, très technique avec membrane type Goretex ou Dermisax qui offre imperméabilité et respirabilité.
Les mains	2 paires de gants (minimum) : une fine style gants polaires avec windstopper et une paire de gants chauds et étanches. Éventuellement une paire de gants en soie pour les plus frileux.
Les jambes	Pantalon utilisable en toute saison très technique avec membranes type Goretex offrant imperméabilité et respirabilité, un collant en polaire épaisse, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration et un collant fin.
Les pieds*	<i>Chaussettes</i> (3 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).

Équipement personnel

Ne pas oublier :	Crème solaire (écran 50), thermos (fortement conseillé) et gourde isotherme ou non ou camelback, de contenance de 1 litre minimum, couteau de poche, couverture de survie (modèle renforcé), quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche, du papier toilette et un briquet pour le brûler, un appareil photo. Lampe frontale légère*, petite serviette de toilette* et sac à viande* (car couvertures fournies) pour les refuges ou gîte.
Le sac à dos*	Pour un stage de 2 à 6 jours, prévoir un sac de 40 à 45 litres maximum. Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), et pour une pelle et une sonde. Il est impératif de pouvoir fixer vos skis sur le sac. Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.
Pharmacie personnelle*	Vos médicaments personnels habituels, médicament contre la douleur, Bande adhésive élastique type Elastoplast, petits pansements adhésifs, Compresses désinfectantes, double peau (ampoules).
Dans une pochette étanche :	Papiers d'identité, argent pour dépenses personnelles (attention pour les stages en Suisse, prévoir des francs Suisses car la Suisse ne fait pas partie de la zone euro), Carte Bancaire, votre contrat d'assistance (obligatoire : si vous n'en possédez pas, nous vous invitons à en souscrire une par notre Assurance Europ Assistance).

Équipement spécifique

Fourni	1 baudrier, 1 casque et les piolets en fonction de leur disponibilité (plus vous réservez en avance votre stage, plus vous avez de chance d'avoir nos piolets à votre disposition)
Non fourni	Une paire de chaussures cramponnables, des crampons et 1 à 2 piolets (en fonction du stage)