

**Liste indicative de matériels à prévoir pour  
NOS STAGES ESCALADE (pour stages + de 1 jour)**

**Habillement personnel**

<b>La tête et les yeux</b>	Casquette et Bonnet (suivant la météo); Lunettes de soleil protection 3 ou 4 "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales
<b>Le buste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Première couche</u> : Tee-shirt manches longues ou courtes (coton à proscrire) pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.</li> <li>- <u>Seconde couche</u> : En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.</li> <li>- <u>Troisième couche</u> : Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat ou en microfibres creuses suivant le stage et la météo</li> <li>- <u>Veste imper-respirante</u> : Utilisable en toute saison, type Softshell ou Scholler.</li> </ul>
<b>Les jambes</b>	Pantalon utilisable en toute saison type Softshell ou Scholler , un collant en polaire fin, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration .
<b>Les pieds*</b>	Une paire de chaussons d'escalade, un bonne paire de baskets ou de chaussures de rando. Suivant les stages une paire de chaussures cramponnables seront utiles sur au moins 2 jours

**Équipement personnel**

<b>Ne pas oublier :</b>	Crème solaire (écran 50), gourde isotherme ou non ou camelback, de contenance de 1 litre minimum, couteau de poche, du papier toilette et un briquet pour le brûler, un appareil photo. Lampe frontale légère*, sac à viande* (car couvertures fournies) pour les refuges ou gîte.
<b>Le sac à dos*</b>	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). Privilégiez un sac léger.
<b>Pharmacie personnelle*</b>	Vos médicaments personnels habituels, médicament contre la douleur, Bande adhésive élastique type Elastoplast, petits pansements adhésifs, Compresses désinfectantes, double peau (ampoules).
<b>Dans une pochette étanche :</b>	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 souscrivez à un stage en "tout compris" (si vous n'en possédez pas, nous vous invitons à en souscrire une par notre Assurance Europ Assistance).

**Équipement spécifique**

<b>Fourni</b>	1 baudrier, 1 casque, 1 piolets en fonction du stage et de leur disponibilité (plus vous réservez en avance votre stage, plus vous avez de chance d'avoir nos piolets à votre disposition)
<b>Non fourni</b>	Une paire de chaussons, crampons et chaussures en fonction du stage