

Liste du matériel

Matériel technique

Je fournis le matériel technique suivant : casque, baudrier + mousquetons, piolet, crampons.

A votre charge

- Sac à dos 35/40 litres.
- 2 bâtons de marche.
- Guêtres.
- Chaussures de haute montagne à semelles rigides permettant de mettre des crampons. Si vous n'en possédez pas, il est possible d'en louer sur Chamonix !

Vêtements

Haut du corps

- De quoi se couvrir la tête (bonnet ou équivalent).
- Sous-vêtements techniques manches courtes **et** longues.
- Veste polaire ou doudoune épaisse (fond de sac).
- Veste polaire ou doudoune légère (marche).
- Veste étanche type Gore-tex.

Vêtements bas du corps

- Collant **long**.
- Pantalon d'alpinisme + surpantalon gore-tex **ou** pantalon gore-tex.
- Chaussettes chaudes (2 paires).

Accessoires indispensables

- Lunettes de glacier (catégorie 4).
- Masque de ski.
- Casquette.
- Lampe frontale + piles (batteries) de rechange.
- 2 paires de gants (1 légère + 1 chaude type moufles).
- Un drap de couchage (sac à viande) pour les refuges (pas besoin de sac de couchage).

- Crème solaire très haute protection.
- Thermos + réserve d'eau + vivres de course (barres énergétiques...).
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, pansements type Compeed, **bouchons d'oreilles**).
- Téléphone portable.
- Carte d'identité, carte vitale, carte CAF/FFME si vous en possédez une, argent liquide, chéquier.
- Appareil photo !

Préparation

Afin de mettre un maximum de chance de notre côté pour atteindre le sommet dans de bonnes conditions je vous propose de faire 2 à 3 séances de sport «cardio» longue durée (de 1h00 à 4h00) par semaine : vélo et course à pied (randonnée course, les montées en marchant et les plats/descente en trottinant).

A adapter en fonction des autres activités de la semaine !

Ce petit entraînement est nécessaire car pendant 5 jours vous marcherez avec un sac de 8 à 10 kg sur le dos pendant 6 à 12h, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir, ajoutez à cela les effets de l'altitude. Des randos avec un petit sac sur le dos peuvent être aussi un bon entraînement.

Assurance

En montagne nous évoluons dans un environnement particulier. Je possède une RC professionnelle, mais cette dernière ne se substitue pas à la RC de chacun. Je vous demande donc de vérifier auprès de vos assurances si elles couvrent les frais d'accidents et secours dans la pratique des sports de montagne, ce qui est plutôt rare.

Une assurance "responsabilité civile individuelle accident et secours" couvrant la pratique des sports de montagne est fortement recommandée.

Si vous n'en possédez pas, 3 solutions:

- Vous souscrivez une adhésion au CAF (Club Alpin Français) avec assurance de personne. Cette dernière est valable de septembre à septembre de l'année suivante et vous bénéficiez de réduction dans de nombreux refuges (4-5 nuits pour être rentable).
- Il en est de même pour la FFME (Fédération Française de Montagne et d'Escalade).
- Enfin, les assurances Diot Montagne propose une formule multisports avec souscription en ligne sur www.impact-multisports.com.

**N'hésitez pas à me contacter pour tout autre
renseignement !**