BUREAU DES GUIDES DE PRALOGNAN-LA-VANOISE

Ma liste de matériel — Alpinisme

Cochez chaque équipement avant de partir !

CHAUSSURES & CRAMPONS

☐	Chaussures de montagne rigides *Compatibles crampons — testez l'adaptation avant la sortie*
☐	Crampons avec anti-bottes *Vérifiez qu'ils s'adaptent bien à vos chaussures*
☐	Guêtres ou stop-tout *Empêchent la neige et les graviers d'entrer dans les chaussures*

MATÉRIEL TECHNIQUE

☐	Baudrier (taille vérifiée)
☐	Mousqueton à vis
☐	Piolet *Selon la course et les conditions — votre guide vous précise si nécessaire*
☐	Casque *Selon la course et les conditions*
☐	Bâtons de marche télescopiques

SAC À DOS

☐	Sac à dos 30 à 40 litres *Confortable*
☐	Lampe frontale + piles de rechange *Indispensable pour les départs avant l'aube*

VÊTEMENTS

☐	Sous-vêtements thermiques (selon météo) *Laine mérinos ou synthétique — évitez le coton*
☐	Polaire ou mid-layer chaud
☐	Veste coupe-vent imperméable *Doit protéger du vent ET de la pluie*
☐	Pantalon de montagne
☐	Bonnet
☐	Casquette ou bob
☐	1 paire de gants *Imperméables si possible — le froid monte vite en altitude*
☐	Lunettes solaires catégorie 3 ou 4 *Obligatoire sur glacier : les UV réfléchis sur la neige sont très agressifs*

RAVITAILLEMENT	
☐	Gourde ou thermos (minimum 1.5 litre)
☐	Vivres énergétiques *Barres céréales, fruits secs, pâtes de fruits…*
☐	Casse-croûte *Pain, jambon, fromage — rien de fragile ni de trop lourd !*

SANTÉ & PROTECTION	
☐	Crème solaire indice élevé
☐	Écran labial solaire
☐	Petite pharmacie personnelle *Pansements, antidouleur, traitement personnel…*

🏠 Nuit en refuge : Repas du soir et petit-déjeuner disponibles. Prévoyez un drap de sac ou sac à viande. Réservation conseillée.