

Voici quelques articles qui pourraient composer votre sac pour des courses d'alpinisme faciles ou de Rando Pédestre Alpine. Il s'adresse à une cordée de 2 ou 3 personnes.

Matériel « fond de sac » pour la cordée ou le groupe:

Téléphone portable

Numéros des secours en Suisse (144 ou 1414), en France (112) ou gendarmerie de montagne,...

Papier, crayon

Fil de fer, lacet

Outils pour les crampons

Gants, chaussettes, lunette de soleil et bonnet de secours

Carte, topo, boussole, altimètre

Fusée de détresse en cas de course isolée

Pharmacie (voir détail ci-dessous)

Briquet

Pharmacie

Votre médecin ou pharmacien vous conseillera sur les médicaments les mieux adaptés (et les plus légers) aux problèmes suivants :

Maux de tête liés au mal aigu des montagnes

Ophthalmie des neiges (un produit existe en pommade)

Coup de soleil

Petite coupure, écorchure (sparadrap, gel antiseptique) ...

Coupure sérieuse (gaze, suture autocollante)

Rage de dents

Nausées

Diarrhées

Pastilles pour purifier l'eau

Tendinite

Foulure (bande)

Antidouleur ou anti inflammatoire

Ampoule aux pieds (le mieux étant de coller du sparadrap large sur les points sensibles avant de partir)

Piqûres d'insectes (suivant la marche d'approche)

Épingles à nourrice, pince à écharde, ciseaux, aiguilles

1 barre de céréale

Attention : n'oubliez pas les posologies ou les notices

Ne prenez que ce que vous connaissez et dont vous avez-vous servir

Vérifiez les dates de péremption

Matériel individuel.

Sifflet

Cordelette nylon

Couverture de survie

Lampe frontale et pile

Couteau

Crème solaire

Gourde

Carte CAF

Vivres de course (petits encas pour les midis, à base de sucres lents. Les protéines et autres boîtes de conserves sont inutiles).

Papiers d'identité, groupe sanguin

Lunette de soleil

Gants (imperméables en course de neige)

Bonnet

Veste chaude et imperméable.

Si vous passez une nuit en refuge.

Sac à viande

Vêtements de rechange.

Montez le journal ou une salade pour le gardien... ça lui fera bien plaisir.

Matériel technique.

Casque

Baudrier

Sangles (nombre variable suivant la course)

Descendeur et système d'auto assurance.

2 cordelettes.

3 mousquetons à vis

Dégaines (nombre variable suivant la course)

Pour des courses en neige ou glacier

Crampons et anti bottes

Broches à glace

Piolet

Chaussures adaptées

Corde à simple 9mm 40 m

Petites poulies et autobloquants.

Pantalons de neige, guêtres.

Pour des courses en rocher

Chaussons d'escalade

Corde de rappel 80 m ou 2 brins séparés à nouer en cas de besoin.

Friends, coinçeurs, décoinceur.