SORTIE CASCADE DE GLACE – CHECK LIST

Programme / massif :

Coordonnées : -
-
-

-
-
-

Matériel technique neige/glace :

- Raquettes ☐
- Bâtons ☐
- Crampons ☐
- Chaussures ☐
- Piolets ☐
- Casque ☐
- Gants étanches techniques ☐
- Guêtres ☐

Matériel technique escalade :

- Baudrier ☐
- Vache ☐
- Rappel(s) et jeux de dégaines (+dég. explo.) ☐
- Broches glace ☐
- Porte matériel ☐
- Sangles - cordelettes ☐
- Systèmes d'assurage – mousquetons à vis ☐
- Crochet à Abalakof / ficellou ☐

Matériel de sortie « non-technique » :

- Sac à dos 50-60 L avec portes matériel (housse étanche de sac) ☐
- Poches plastiques (solides 100L) ☐
- Vêtements chauds :
  - 2-3 paires de chaussettes chaudes ☐
  - sous vêtement tronc et jambes (synthétiques, lycra, polaire : transfert) ☐
  - Haut sec de rechange ☐
  - bonnet ou bandana chaud ☐
  - cache-col ☐
  - 1-2 paire(s) de gants (polaire par ex.) ☐
  - manteau étanche et respirant ☐
  - sur-pantalon étanche et respirant ☐

Papiers :

- Licence CAF ☐
- Identité ☐
- Permis de conduire ☐
- Mutuelle ☐
- Identité sanguine ☐
- Moyens de paiement (chéquiers/carte) ☐

Sécurité, navigation :

- Carte ☐
- Boussole ☐
- Téléphone portable (chargé) ☐
- Pharmacie ☐
- Couverture de survie ☐
- ARVA/pelle/sonde ☐

Couchage :

- Duvet jusqu'à –5°C confort (-10°C supportable) ☐
- Matelas mousse (isolant) ☐
- Lampe frontale (avec batteries) ☐
– Bougies (feu) ☐

Alimentation :

- Bouteille d'eau ☐
- Réchaud (bleuet – recharge) ☐
- Popote, thermos, gobelet, couverts, couteau. ☐
- Thé, sucre = boisson chaude ☐
- Sucres rapides (barres, fruits secs, chocolat…) ☐
- Sucres lents (salade de pâtes…) ☐
- Plats lyophilisés (type hachi-parm. Bolino) ☐

Toilette et soin :

- Stick lèvres ☐
- Crème solaire ☐
- Lunettes de soleil ☐
- Brosse à dents ☐
- Mouchoirs, P.Q. ☐
- Sparadra spécial prévention ampoules/frottements ☐
- Pansement ampoules ☐
- Strap ☐

Autres :

- Chaînes véhicules ? ☐
- Poches plastiques (poubelle ou Ziploc) ☐
- Produit vaisselle - éponge ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Urgence : le 112

Autres :