



ESCALADE / LONGUE VOIE

■ Liste de matériel personnel

- Sac à dos
- Bonnes chaussures pour l'approche (adaptées au terrain)
- Casque*
- Baudrier cuissard*
- 3 Mousqueton à vis (dont 1 au minimum en forme de poire)*
- Chaussons d'escalade*
- Prussik
- Descendeur
- Sangle cousue en nylon 120cm ou Longe d'auto-assurance
- Sac à magnésie
- Vêtements adaptés à une activité à l'extérieur, selon la météo du jour
- Veste coupe-vent
- Lunettes de soleil (bonne protection également sur les côtés)
- Crème solaire, protection pour les lèvres
- Casquette
- Pique-nique avec barre énergétiques à mettre dans les poches, boisson (gourde ou thermos)

■ LOCATION DU MATERIEL

Les articles avec astérisque (*) peuvent être loués dans tous magasins spécialisés. La location n'est pas comprise dans le prix des activités et il est du devoir de chaque participant de se procurer le matériel adéquat