

# LISTE MATERIEL POUR EXPEDITION

Liste à adapter selon saison – SAC de 20 Kg + 6 kg  
(R) Randonnée – (A) Alpinisme classique – (N) Neige et glace

MATERIEL INDIVIDUEL				MATERIEL COLLECTIF			
Désignation	Poids	Nbre	Type	Désignation	Poids	Nbre	Type
<b>VETEMENTS</b>				<b>CUISINE</b>			
Surpantalon imperméable	350	1	N	Réchaud à gaz/essence+briquet	100	1E	RAN
Pantalon/Collants respirant	300/150	1C	RAN	Cartouche gaz	175/345/598		RAN
Veste imperméable/Poncho	350/200	1V	ANR	Pare-vent	5	1	RAN
Habit coupe-vent	300		ANR	Gamelle+cuillère	140	1	RAN
Sous combinaison	480	1	R	Thermos	200	1	N
Doudoune/Veste/Combinaison	470/800/1800	1V	AN	Quart	50	1	RAN
Polaire	150	11	RAN	Couteau	28	1	RAN
Tee-shirt/Haut respirant	100/150	1T	R	Jerrican (10L/20L)	200		RAN
Bob/Bandeau	100/70	1B	RAN	Sac poubelle	5	2	RAN
Cagoule/Bonnet	150/150	1C	RAN	Eponge	5	2	RAN
Guêtres	200	1	AN	<b>BIVOUAC</b>			
Gants cuir/moufles+sous gants	200/250	1B	AN	Tente assault/légère/expédition	1800/2000/3880	1E	RAN
Chaussettes raid/légère/froid	50/100/180	2	RAN	<b>MATERIEL MONTAGNE</b>			
Sandaes amphibies	540		R	Broches à glace	100		N
Chaussures alpinisme été/hiver	1200/2500	1H	RAN	Marteau	600		A
Chaussures basses	850		R	Corde simple rando/double	2000/4500		AN
<b>BIVOUAC</b>				Pitons	60/80		AN
Matelas mousse/autogonflant	200/400	1A	RAN	Dégaines	100		AN
Duvet 2/3/4 saisons	900/2600/1800	1(4)	RAN	<b>PHARMACIE DE MONTAGNE</b>			
Sursac	540	1	RA	Aspirine (attention hémorragies) ou paracétamol (ex.Efferalgan®), sparadrap, ciseaux, désinfectant en sachets, tulle gras (brûlures), gaze, compresses, bandes, Stérisrips® (rapprocher berges d'une plaie), Primpéran® (nausées), pommade anti-inflammatoire (ex Voltarène®) ou compresses Flector Tissugel®, collyre (ex.Biocidan®), anti diarrée (ex.Tiorfan®), pansement hémostatique (ex.Coalgan®), pansements ampoules (ex.Compeed®), anti-douleurs (ex.Di-Antalvic®), Spasfon® (douleurs abdominales)... <i>Liste à adapter en fonction de chacun</i>			
Drap de soie	110	1	RAN				
<b>MATERIEL MONTAGNE</b>							
Piolet rando/montagne	580/470	1	AN	<b>SECURITE</b>			
Bâton été/hiver	200/265	1	RAN	Téléphone portable/satellite	150/300	1	RAN
Crampons léger/mixte/cascade	470/890/1070	1L	AN	<b>ORIENTATION</b>			
Bloqueur tibloc/ropeman	40/80		AN	Cartes/Topos	120/50	1	RAN
Descendeur-assureur huit/ATC	70/100		AN	Porte carte étanche	100	1	RAN
Baudrier	250		AN	GPS + sacoche	150	1	RAN
Casque	400		N	Piles rechargeables	30	5	RAN
Raquettes	1750	1	RAN	<b>IMAGE</b>			
Anneaux cordelette + sangles	350		AN	Appareil photo + sacoche	300	1	RAN
<b>SECURITE</b>				Batterie	22	2	RAN
Chaufferette + charbon	50	1	AN	Carte mémoire	8	2	RAN
Aiguille + fil + épingle	10	1	RAN	Jumelles	700		RAN
Sifflet	20	1	RAN	<b>HYGIENE</b>			
Couverture survie fine/épaisse	66/100	1E	RAN	Savon	20	1	RAN
<b>HYGIENE</b>				Papier hygiénique	10		RAN
Petite serviette	63		R	Crème solaire	50		RAN
Brosse à dents+Cure-dents	10	1	RAN	Dentifrice	30	1	RAN
<b>INDISPENSABLE</b>				Journaux	100		R
Sac à dos rando/montagne/léger	2750/1880/1200	1M	RAN	<b>TELEPHONE METEO - SECOURS</b>			
Lunettes de soleil/glacier/vue	20/50/35	1G	RAN	Portail Météo France			3250
Flasque	100	1	N	Option 4 - Montagne - 7j, département ou massif			
Montre	65	1	RAN	Prévision département			08 92 68 02 XX
Frontale	74	1	RAN	XX : numéro du département			
Carte d'identité+Carte CAF	20	1	RAN	Secours (portable)			112
Argent CB/liquide+Chèques	20	1	RAN	<b>NOURRITURE</b>			
<b>RANGEMENTS</b>				Repas chaud (Soupes,bolinos)	50	600	
Sac de compression	100	2	RAN	Desserts (mont blanc/pom'pot)	75	900	
Sac nylon	100	1	RAN	Cacahuètes/Amandes	10	120	
<b>NOURRITURE</b>				Gateaux secs	20	240	
Lait concentré	15	180		Fruits secs (banane,abricot)	25	300	
Lait poudre	30	360		Barres céréales (energetique)	30	360	
Céréales déjeuner	125	1500		TOTAL	730	8760	
Pain (biologique+longue conser.)	125	1500					
Fromage (pate dure)	50	600					
Viande (Saucisson,Jambon,saucisses)	100	1200					
Boîte (poisson,terrine)	75	900					

---

<b>Nombre de jours</b>	12
<b>Nombre de personnes</b>	1



