

Course d'alpinisme avec un guide de haute montagne

Vêtements & accessoires

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sous-vêtement respirant haut | <input type="checkbox"/> Surpantalon imperméable |
| <input type="checkbox"/> Sous-vêtement respirant bas | <input type="checkbox"/> Gants imperméables et chauds |
| <input type="checkbox"/> Polaire ou softshell | <input type="checkbox"/> Sous-gants |
| <input type="checkbox"/> Doudoune compressible | <input type="checkbox"/> Bonnet |
| <input type="checkbox"/> Veste imperméable et respirante | <input type="checkbox"/> Cagoule |
| <input type="checkbox"/> Pantalon stretch | <input type="checkbox"/> Tour de cou |

Chaussures & crampons

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chaussures rigides ou semi-rigides d'alpinisme | <input type="checkbox"/> Guêtres hautes |
| <input type="checkbox"/> Chaussettes chaudes et respirantes | <input type="checkbox"/> Crampons avec système anti-bottage |

Matériel

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sac à dos 30 à 45 litres | <input type="checkbox"/> Baudrier |
| <input type="checkbox"/> Casque d'alpinisme | <input type="checkbox"/> Appareil d'assurance |
| <input type="checkbox"/> Lampe frontale (avec piles de secours) | <input type="checkbox"/> Kit sécurité crevasse |
| <input type="checkbox"/> Paire de lunettes de glacier (catégorie 4) | <input type="checkbox"/> Grandes sangles (x2) |
| <input type="checkbox"/> Masque de ski contre le vent (catégorie 3) | <input type="checkbox"/> Mousquetons à vis (x2) |
| <input type="checkbox"/> Piolet classique (x1) | <input type="checkbox"/> Broches à glace |
| <input type="checkbox"/> Paire de bâtons | <input type="checkbox"/> |

Divers

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Couteau | <input type="checkbox"/> Crème solaire indice élevé |
| <input type="checkbox"/> Matériel d'orientation (carte, altimètre...) | <input type="checkbox"/> Baume à lèvres |
| <input type="checkbox"/> Trousse de secours | <input type="checkbox"/> Petite trousse de toilette |
| <input type="checkbox"/> Téléphone portable | <input type="checkbox"/> Sac à viande léger pour la nuit |
| <input type="checkbox"/> Sac à déchets | <input type="checkbox"/> Boules Quies |
| <input type="checkbox"/> Corde à simple 50 mètres | <input type="checkbox"/> En-cas salés et sucrés |
| <input type="checkbox"/> Broches à glace | <input type="checkbox"/> |

Équipement par cordée

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Corde à simple (50 m minimum) | <input type="checkbox"/> Crochet à abalokof |
| <input type="checkbox"/> Seconde broche à glace pour le premier de cordée | |

N.B : Notre [liste individuelle](#) est volontairement très complète pour vous permettre de réaliser l'ascension du Grand Paradis en toute sérénité. Pour débiter, le matériel technique peut être loué et un équipement de sécurité complémentaire sera emporté par votre guide de haute montagne.