

CHECK-LIST POUR FAIRE SON SAC

Gomme + crayon à papier

Grande voie / Rocher

Baudrier & Système d'assurance

Corde

Casque

Dégaines & Sangles

Mousquetons

Anneau de corde (relais)

Matériel de rappel

Coinceurs & Décoinceur

Chaussons

Chaussures d'alpinisme ou Chaussures d'approche

Coupe-vent++ & Polaire ou doudoune légère

Gants été & Tour de cou

Ficelle de fond de sac & Couteau

Trousse de premiers secours

Lunettes de soleil

Crème solaire

Téléphone portable

Topo-guide/Carte/GPS/Altimètre/Boussole

Frontale

Eau + Fruits secs & Barres énergétiques

ou Bivouac (popote, nourriture, réchaud, tente, duvet, matelas)

Refuge (sac à viande, carte CAF, un chèque, des boules Quies)

+ Brosse à dents

Veille de course

Vérifier la météo

Prépa de course avec son binôme

Faire son sac

Préparer ses en-cas maison (voir page 11)

Relire le topo

CHECK-LIST POUR FAIRE SON SAC

Gomme + crayon à papier

Neige / Mixte

❄ Hiver

- Baudrier & Système d'assurance
- Corde
- Casque
- Dégaines & Sangles
- Mousquetons
- Anneau de corde (relais)
- Matériel de rappel
- Coinceurs & Décoinceur
- Broches à glace & Crochet à lunule
- Crampons & Piolet(s)
- Chaussures d'alpinisme
- DVA & Pelle & Sonde ❄

- Bonnet & Gants (x2) & Tour de cou
- Coupe-vent++ & Doudoune

- Ficelle de fond de sac & Couteau
- Trousse de premiers secours
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Téléphone portable
- Topo-guide/Carte/GPS/Altimètre/Boussole
- Frontale
- Eau + Fruits secs & barres énergétiques

- ou
- Bivouac (popote, nourriture, réchaud, tente, duvet, matelas)
 - Refuge (sac à viande, carte CAF, un chèque, des boules Quies)
 - + Brosse à dents

Veille de course

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Prépa de course avec son binôme | <input type="checkbox"/> Vérifier la météo |
| <input type="checkbox"/> Vérifier le BRA ❄ | <input type="checkbox"/> Faire son sac |
| <input type="checkbox"/> Vérifier les piles du DVA ❄ | <input type="checkbox"/> Relire le topo |
| <input type="checkbox"/> Préparer son thermos ❄ | <input type="checkbox"/> Préparer ses en-cas |

CHECK-LIST POUR FAIRE SON SAC

Gomme + crayon à papier

Ski de randonnée

Bonnet & Gants (x2) & Tour de cou

Coupe-vent++ & Doudoune

Ficelle de fond de sac & Couteau

Trousse de premiers secours

Lunettes de soleil

Crème solaire

Téléphone portable

Topo-guide/Carte/GPS/Altimètre/Boussole

Frontale

Eau + Fruits secs & Barres énergétiques

ou Bivouac (popote, nourriture, réchaud, tente, duvet, matelas)

Refuge (sac à viande, carte CAF, un chèque, des boules Quies)

+ Brosse à dents

Skis

Bâtons

Peaux & Couteaux

Chaussures de ski

Casque

DVA & Pelle & Sonde

Crampons &/ou Piolet(s)

Veille de course

Prépa de course avec son binôme

Vérifier le BRA

Vérifier les piles du DVA

Préparer son thermos

Vérifier la météo

Faire son sac

Relire le topo

Préparer ses en-cas

CHECK-LIST DE LA TROUSSE DE SECOURS

Gomme + crayon à papier



- Couverture de survie
- Attelle modelable
- Paire de gants protecteurs
- Paire de ciseaux
- Garrot tourniquet
- Pansement compressif d'urgence
- Bande de pansement de 10 cm
- Bande de fixation élastique pour bandage de 4 m x 6 cm
- Rouleau d'adhésif pour maintien du bandage (ex : Sparadrap)
- Pansements (ex : Compeed)
- Pansements gras pour brûlures (ex : Tulle gras)
- Compresses de gaze pour le soin des plaies
- Compresses antiseptiques
- Mèches hémostatiques et cicatrisantes (ex : Coalgan)
- Pièces adhésives pour suture (ex : Stéristrip)
- Petit flacon d'antiseptique
- Sérum physiologique
- Pince à écharde
- Tire-tique
- Antidouleur et anti-fièvre (ex : Paracétamol)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____