

## Liste de matériel pour l'ascension du Mont Blanc

Voici la liste du matériel dont vous devez disposer pour l'ascension du mont blanc. Gardez en mémoire que les conditions climatiques peuvent être très variables. De 20°C sur un sentier pour accéder à un refuge, on peut descendre à -15°C au sommet du Mont Blanc une journée de vent du nord (conditions climatiques d'une journée froide d'hiver). Également, il est toujours préférable d'empiler des couches plutôt que d'avoir un seul gros vêtement.

### Se vêtir:

#### **La tête**

- un foulard pour protéger votre visage en cas de vent
- un bonnet très chaud
- un chapeau en toile ou une casquette pour le soleil
- des lunettes de glacier, ou de très bonnes lunettes de ski (catégorie 4)
- un masque de ski en cas de vent

#### **Le buste**

- sous-vêtements de type « CARLINE » à manches longues, ou chemise chaude à manche longue
- une veste de type « WIND STOPPER »
- une fourrure polaire épaisse ou une veste en duvet (petite doudoune)
- une veste coupe-vent de type « Gore Tex » avec capuche

#### **Les jambes**

- un collant chaud
- un pantalon robuste pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski)
- un short ou un pantalon léger éventuellement pour la montée en refuge

#### **Les pieds**

- une paire de chaussettes légères spécialement dédiées à la randonnée
- une paire de chaussettes chaudes spécialement dédiées à la randonnée
- une paire de guêtres

#### **Les mains**

- une paire de gants en cuir fin ou en fourrure polaire
- une paire de sous-gants en soie ou matériau polaire fin
- une paire de gants de ski ou d'alpinisme chauds

### Dans le sac à dos:

- Sous-vêtements et chaussettes de rechange à votre appréciation
- une trousse de toilette très légère
- une lampe frontale avec piles de rechange
- un drap sac (pas besoin de sac de couchage)
- une gourde d'au moins 1,5 L
- un gourde isotherme
- un couteau de poche type Opinel
- une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, boules Quiès et médicaments personnels
- une couverture de survie
- un plastique étanche contenant: carte d'identité, Euros, CB valable dans certains refuges, carte du CAF ou FFME si vous l'avez
- appareil photo, batterie, cartes mémoire

### Matériel technique:

- un sac à dos d'une contenance au moins de 35 litres. Pour votre confort, il doit comporter une courroie de fixation abdominale, des bretelles larges et confortables, une attache porte-piolet.
- un baudrier (je prête si besoin)
- une paire de bâton télescopique (facultatif, personnellement je les utilise)
- un casque
- un piolet léger
- une paire de crampons avec Antibottes
- une paire de chaussures d'alpinisme, à semelles Vibram, et compatibles avec vos crampons. Ou toute autre paire de chaussures que vous avez déjà utilisée à haute altitude (supérieure à 5000m) en marchant des journées entières dans la neige.