



CHECKLIST

Voici une **liste d'équipements essentiels** à prévoir pour votre voyage escalade. Celle-ci est non exhaustive et à adapter en fonction de vos habitudes !



Matériel et accessoires Escalade

Assureur-descendeur + mousqueton à vis

Longe + mousqueton à vis

Baudrier

Casque

Chaussons d'escalade (pensez à les faire ressemeler s'il sont usés)

Sac à pof rempli

Sac à dos (20L) pour le nécessaire de la journée

Gants d'assurage (facultatif)

Lunettes d'assurage (facultatif)

Prêt possible

(sous réserve de demande préalable et de disponibilité du matériel)



Vêtements

Short / pantalon d'escalade

T-shirts respirant (manches courtes et longues)

Doudoune fine ou Polaire

Coupe-vent

Lunettes de soleil

Chaussures d'approche (baskets type trail / rando légère)

Casquette ou Bonnet (selon météo)

Maillot de bain



Mais aussi...

Encas (graines, compotes en gourde, ...)

Pharmacie (avec strap / baume)

Petit tupperware + couverts

Appareil photo, caméra

Crème solaire & crème hydratante

Gourde 1L ou +