CHECKLIST

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

Matériel et accessoires Escalade

Baudrier	
Casque	
Assureur-descendeur + mousqueton à vis	
Longe avec mousqueton à vis (double et réglable de préférence)	Prêt possible (si demande au préalable)
Mousquetons à vis x3	
Anneau de cordelette pour autobloquant (1m20)	
Chaussons d'escalade (pensez à les faire ressemeler s'il sont usés)	
Sac à pof rempli	
Sac à dos (20-30L) pour le nécessaire de la journée	

Vêtements

Short / pantalon d'escalade
T-shirts respirant
Doudoune fine ou Polaire
Coupe-vent / imperméable
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, ...)	Appareil photo, caméra
Pharmacie (avec strap / baume)	Crème solaire & crème hydratante
Lampe frontale	Gourde 1L