

Liste de matériel pour l'escalade (jardin d'escalade)

Vêtements

- Vêtements de sport confortables (pantalon d'escalade recouvrant les genoux ou pantalon d'alpinisme léger, pull)
- 1 t-shirt fonctionnel (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebreaker, Odlo)
- Veste Gore Tex ou similaire (protection contre le vent et la pluie)
- Veste coupe-vent (p. ex. Soft Shell Windstopper de Gore ou de North Face Apex)

Équipement technique

- Chaussures solides (de marche, de trekking ou de montagne), selon l'accès
- Baudrier (cuissard)
- Casque (d'escalade ou sinon de vélo)
- Sac à dos (30-40 litres)
- Chaussons d'escalade – serrés mais confortables
- 1 dispositif d'assurance personnel (p. ex. mousqueton à verrouillage, ATC, etc.)
- Sac à magnésie avec magnésie
- 2 Prusik (cordelette d'un diamètre de 6mm, longueur : 120 à 150 cm)
- 1 sangle d'auto-assurance en nylon : 80 à 120 cm de longueur
- 2 mousquetons (1 mousqueton à vis en forme de poire, 1 petit mousqueton à vis)
- Par cordée 12-15 dégaines
- Par cordée 1 corde à simple, 60 m ou plus
- Téléphone portable
- Evtl. radio de secours ou téléphone satellite

Divers

- Lunettes de soleil
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Chapeau ou casquette
- Gourde : env. 1-1.5 litres
- Couteau de poche
- Lampe frontale à LED avec batteries neuves
- Sparadraps et Compeed (pansement spécial pour les ampoules aux pieds et aux orteils)
- Petite pharmacie (bandages, désinfectant, antidouleurs)
- Papiers d'identité
- Argent liquide en francs suisses ou en Euro (selon la région)
- Médicaments personnels (si nécessaire)
- Abonnement demi-tarif/AG (si disponible)

- Altimètre
- Couverture de survie
- Evtl. boussole
- Evtl. GPS
- Evtl. appareil photo

Cartes topographiques (CN) et littérature

- Topo d'escalade - selon la région
- Topo-guide CAS : selon la région
- CN 1:25'000 - selon la région
- CN 1:50'000 - selon la région

Littérature, cartes et topos d'escalade disponibles chez :
<http://www.baechli-sportsdemontagne.ch/>

Ravitaillement

- De quoi manger pendant la journée d'escalade : barres énergétiques, fruits secs, chocolat, viande séchée, fromage, pain complet.

Matériel supplémentaire

En cas de nuitée en cabane (dortoir)

- Protections auriculaires (boules Quiès)
- Articles de toilette compacts et lavette pour se rafraîchir
- Sac de couchage intérieur en soie ou en coton (pour des raisons d'hygiène)
- Les cabanes disposent généralement d'eau courante pour les soins corporels
- Il n'y a généralement pas de douches
- Des pantoufles de cabane sont généralement à disposition

En cas de nuitée à l'hôtel

- Articles de toilette
- Chaussures confortables ou pantoufles
- Vêtements confortables pour le séjour à l'hôtel
- Evtl. son propre linge de bain

Pour les sports de montagne, n'utiliser que du matériel technique certifié pour la montagne (certificats UIAA, CE ou EN) ! Contrôler ces indications lors de l'achat.