

Vêtements alpinisme - Glace



1. [Première couche](#)

une première couche légère est la base pour garder de la chaleur près du corps et surtout pour évacuer l'humidité.

2. [Deuxième couche](#)

une polaire avec capuche "piège" la chaleur près du corps.

3. [Une veste d'isolation](#)

une veste en duvet ou en synthétique joue le rôle d'une barrière isolante entre votre corps au chaud et l'air froid tout autour.

4. [Une couche extérieure Goretex](#)

imperméable et respirante, elle vous protège contre les effets de refroidissement du vent et de l'eau.

5. [Une doudoune](#)

une veste à mettre par-dessus le tout qui est grande, résistante et chaude peut faire la différence entre une journée agréable ou affreuse.

6. [Un sur-pantalon](#)

une couche extérieure imperméable pour faire la trace dans la neige et pour vous protéger des gouttes d'eau.

7. [un sous-vêtement](#)

une couche polaire ou un simple collant de course à pied vous permettront d'avoir chaud aux jambes.

22. [Guêtres](#)

même si un grand nombre de chaussures ont une guêtre intégrée, des guêtres classiques protègent un pantalon d'un crampon errant.

25. [Gants](#)

vous n'aurez jamais tort de mettre plusieurs paires de gants dans votre sac. Changer de gants pour grimper en tête ou en second, ou pour assurer reste une bonne stratégie pour garder vos mains au chaud et pour pouvoir bien tenir les piolets.

26. [Bonnet](#)

garder la tête au chaud est vital pour ne pas refroidir. Choisir un bonnet qui se porte bien sous un casque.

27. [Tour de cou](#)

un tour du cou est suffisamment polyvalent pour servir de bonnet, de cagoule, de masque facial, etc.

Matériel de glace



8. **Chaussures**

semi-rigides à rigides obligatoires. Pour la cascade de glace, il faut une chaussure qui tienne votre talon en place sans provoquer d'ampoules.

9. **Crampons techniques alpinisme** - cascade de glace
il faut un crampon doté de deux pointes avant **verticales** comme le crampon sarken ou lynx (petzl)

10. **Piolets techniques**

Les piolets techniques adoptent des formes différentes selon la pratique.

13. **Sangles ou longe** : permet de se vacher au relais

14. **Casque**

15. **Lampe frontale + piles neuves**

16. **Harnais** : portez un harnais doté de tours de cuisses réglables.

20. **Assureur-descendeur** :

Le REVERSO s'adapte à différents diamètres de corde. Il permet un assurance et sert également de descendeur.

21. **Mousquetons de sécurité**

un jeu de mousquetons de sécurité vous permet de faire votre relai, d'augmenter le frottement lors des rappels et d'installer l'assurance en plaquette de votre second.

34. **Sac à dos technique**

un bon sac à dos qui enveloppe votre corps en laissant vos bras libres quand vous grimpez en tête ou en second. Un système intégré de porte piolet et de porte crampons est obligatoire.