

Vous participerez à une activité d'alpinisme avec nous prochainement. Nous vous transmettons une liste d'équipements à apporter avec vous.

Cette activité s'adresse à tout randonneur, skieur et grimpeur désireux d'approfondir les techniques de base de progression en montagne, marche en cordée, marche sur glacier et sortie de crevasse. Pour le matériel, tout l'équipement de groupe est fournis et nous pouvons vous louer à prix très abordable : bottes, crampons, casques, harnais, piolet... 5\$ par jour par item et casque gratuit avec tout autre item. Si vous avez besoin de matériel veuillez m'en informer.



Le pré-requis physique et mental pour cette formation est d'être capable de faire deux journées de randonnée hivernale avec coucher sous la tente ou en refuge.



Notez que le prix n'inclut pas le coucher, la nourriture et le transport. La formation se donne sur deux journées et demi avec coucher en refuge ou sous la tente selon la disponibilité du refuge. Le coût est de 10\$ US par personne en tente et de 15\$ US dans le refuge par personnes. **Notez que nous s'aurons uniquement la disponibilité du refuge en arrivant à Pinkham Notch, on ne peut pas réserver d'avance. Vous devez donc prévoir tout le matériel pour coucher en tente.**

Comme la formation se déroulera au Mont Washington, nous pouvons vous suggérer et vous aider à faire du covoiturage. Habituellement, nous préférons aller coucher sur place le soir avant la formation afin réserver le refuge pour le lendemain. Nous vous proposons donc de vous rencontrer la soirée avant le début de la formation vers 19h00 à Pinkham Notch au sous-sol de la bâtisse d'accueil. Suite à la rencontre, nous vous proposons d'aller coucher directement au refuge. Un arrangement peut être pris afin de débiter la formation le samedi matin, cependant cela diminuera la durée de votre formation.

Voici quelques informations supplémentaires qui vous permettront de passer formation plus agréable.

- Notez qu'il y a une marche d'approche d'environ 1h30 à 2h00 pour se rendre au refuge.

- Avoir un sac à dos confortable qui pourra contenir tout votre matériel, vous évitera de transporter du matériel dans vos mains.
- Portez plusieurs couches de vêtements, ceci vous permettra d'être plus flexible selon la température.
- Prévoyez un breuvage chaud pour le midi.
- Prévoyez un vêtement isolant supplémentaire et des hot-pads, puisque nous ne serons pas toujours en action.

Liste d'équipements

Notez que cette liste d'équipement est générale et doit être adapté aux conditions météorologiques de la fin de semaine.

Matériel d'escalade:

- Bottes d'alpinisme ou d'escalade de glace cramponnable (préférence isolée ou double)
- Crampons de marche ou d'escalade
- Piolet de marche et/ou d'escalade selon la voie choisie
- Harnais
- Casque
- Système d'assurage et mousqueton à vis

Avant d'acheter du matériel contactez-nous, nous avons une gamme complète de matériel de location.

Autre :

- Sac de couchage (Refuge : -10C et -, Tente : -20 et -)
- Matelas de sol
- Sac à dos pour transporter votre matériel (60L et +)
- Vêtements d'hiver (multicouche)
- Vêtements isolants (doudoune ou polar supplémentaire)
- Tuque, cache cou ou cagoule mince
- Gants et mitaines
- Frontale
- Lunette de soleil et/ou lunette de ski

Suggestions :

- Pantalon imperméable puisqu'on glissera beaucoup dans la neige
- Gants minces pour confectionner des nœuds et travailler avec les mousquetons
- Hot Pad
- Mouflon entre la tente ou le refuge

- Thermos ou enveloppe pour gourde

Matériel de groupe (fournis par les clients pour coucher sous la tente):

- Tente
- Réchaud et combustible
- Chaudron

Nourriture :

- Gourde (un litre suffira, il y a de l'eau potable disponible au refuge)
- Prévoyez deux repas froid pour les midis
- Deux déjeuners et un souper chaud.
- Collations (Noix, barre tendre, fruit sec)
- Bol, tasse, ustensiles

Matériel fournis par ChamoX

- Trousse de premiers soins
- Moyen de communication
- Bâche
- Pelle
- Corde d'escalade
- Protection de rocher, glace et neige

Assurances :

- Nous vous suggérons de prendre des assurances médicaux-hospitalières pour l'escalade. Habituellement vous n'êtes pas couvert pour les activités à haut risque comme l'escalade.
- Nous vous suggérons de vérifier et de prendre une assurance pour la période de la formation ou annuellement si vous pensez continuer de pratiquer cette activités.
- Liste des compagnies : Cooperators, Travel-Underwriter, Croix-Bleu (attention limitations au degré de difficulté et d'engagement)

Bonne escalade

L'équipe de ChamoX