

Vous participerez à la formation de Moniteur Moulinette Glace de la FQME. Le manuel de formation et le contenu plus détaillé de la formation vous sera remis lors de la première journée de la formation. Nous vous transmettons une liste d'équipements dont vous aurez besoin pour la formation.

Prenez note que la formation se déroulera majoritairement à l'extérieur sur paroi naturelle. Les activités ne seront pas annulées à moins de conditions météorologiques extrêmes. Il est donc de votre responsabilité d'avoir les vêtements et l'équipement appropriés selon les conditions météorologiques.

### **Escalade :**

- Sac à dos pour transporter votre matériel (40L et +)
- Harnais
- Casque
- Botte d'escalade de glace
- Crampons d'escalade de glace
- Piolets techniques
- Système d'assurance (ATC, Réverso...)
- Longe en corde d'escalade à simple (3m)
- Anneau de cordelette 7mm pour prussik
- Cordelettes et/ou sangles pour relais
- Corde à simple de 50 à 70m
- Bout de corde 10m et + (peut-être remplacé par une deuxième corde à simple)
- Une douzaine de mousquetons à vis
- suffisantes pour votre progression sécuritaire en premier de cordée
- Vis à glace et dégaines suffisantes pour votre progression sécuritaire en premier de cordée
- 6 longues vis à glace pour faire des relais
- Crochet à lunule (glace), cordelette à lunule 7mm et couteau

*S'il vous manque du matériel, contactez-moi pour en discuter avant d'acheter ou louer.*

### **Vêtements :**

- Vêtements d'hiver (multicouches)
- Vêtements isolants supplémentaires (doudoune, manteau de ski ou polar)
- Gants et mitaines (Prévoyez gants minces pour faire des nœuds)
- Tuque

### **Nourriture :**

- Repas du midi
- Collation (Noix, barre tendre, fruit sec)
- Eau (1L)

## **Suggestions :**

- Lunette de soleil, protectrice ou de ski
- Crème solaire
- Cagoule mince
- Hot Pad
- Breuvage chaud

## **Urgence (Matériel de groupe fournis par ChamoX durant la formation)**

- Plan d'urgence
- Trousse de premiers soins
- Rapport d'accident et crayon
- Bâche
- Matelas de sol
- Sciotte
- Trousse de réparation et de survie
- Hot Pad
- Vêtements isolants supplémentaires
- Réchaud et combustible ou liquide chaud
- Moyen de communication

*Nous en reparlerons durant la première journée de la formation.*

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

- Attention, vous pourriez endommager vos pantalons avec les crampons, nous vous suggérons d'avoir de vieux pantalons et/ou des guêtres.
- 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.
- Il est préférable d'avoir une tuque plutôt qu'un chapeau ou autre, vous devrez porter un casque.
- Prévoyez un breuvage chaud pour le midi.
- Prévoyez un vêtement isolant supplémentaire et des hot-pads, puisque nous ne serons pas toujours en action.

Bonne escalade

L'équipe de ChamoX