

# Cascade de glace : moulinettes – initiation et perfectionnement

---

## ❖ **MATERIEL PERSONNEL**

- Sac à dos (30-35 lt)
  
  - Chaussures de montagne avec semelles acceptant les crampons semi-automatiques
  - Casque
  - Crampons réglés, idéalement avec pointes avant agressives et avec anti-bottes
  - Paire de piolet ancreurs
  - Baudrier cuissard
  - Si disponible, broche(s) à glace, cordelette.
  - Mousqueton à vis en forme de poire
  - Dispositif d'assurage (*reverso* ou *smart*)
  - Eventuellement, bâton de marche télescopique (pour l'approche)
  
  - Veste de type *GORE-TEX*
  - Vêtements adaptés à la haute montagne: polaire, pantalons imperméables, doudoune
  - 2 paires de gants (une fine, une plus chaude)
  - Mouffles
  - Bonnet
  - Eventuellement, guêtres pour protéger les pantalons des coups de crampons
  
  - Lunettes de soleil
  - Crème solaire
  
  - Pique-nique, en-cas, boisson (gourde ou thermos : 1lt – 1.5lt)
-