



CNSNMM
PREMANON DIPLOME
D'ÉTAT ALPINISME
ACCOMPAGNATEUR EN MOYENNE MONTAGNE

UF Fondamentaux Techniques et Pédagogiques

- Liste du matériel -

Vous devez connaître le fonctionnement de l'ensemble votre matériel dès le début de la formation (ex : fonctionnement de base de votre GPS ou de votre application smartphone).

Les stagiaires ne disposant pas de ce matériel pendant toute la durée du stage de l'UF1 ne seront pas autorisés à participer à la formation.

Équipement personnel permanent

- Un sac à dos de capacité 50L minimum avec sacs plastiques pour isoler les affaires personnelles ;
 - Chaussures de montagne crantées adaptées à la randonnée en montagne (des chaussures avec une tige couvrant les malléoles pourront être demandées par les formateurs en fonction de la nature des terrains traversés et de l'évolution des conditions météorologiques), les chaussures de trail sont inadaptées ;
 - Vêtements imperméables (surpantalon et veste), vêtements chauds (dont bonnet et gants) ; sous-vêtements techniques et changes ;
 - Bâche (dimensions mini 3m x 4m) avec œillets dans les angles et cordelette (cette bâche servira de protection contre la pluie et de brancard de fortune)
 - Trousse individuelle de premier secours comprenant à minima une couverture de survie dimensions mini 2,20m x 1.40m), des pansements, un désinfectant, des compresses, du sérum physiologique, une bande autocollante, une bande de contention, une paire de gants à usage unique, une pince à épiler, un tire tiques, 2 paires de ciseaux (une paire « standard » et une paire « type » Jesco). Cette trousse de premier secours minimale pourra être complétée avant votre en stage en situation suivant les instructions du centre médical de l'ENSM.
 - Moyen de communication (téléphone portable étanche ou protégé et avec batterie ou accu de rechange) ;
 - Sifflet attaché à la bretelle du sac ;
 - Kit d'allumage de feux (à minima 1 briquet et 1 bougie chauffe-plat) ;
 - Lampe frontale avec piles ou batterie de rechange ;
 - Boussole (avec plaquette et cadran mobile et gradué, pas de boussole pousse) ;
 - Altimètre (différent du smartphone ou GPS) ;
 - GPS de randonnée ou smartphone avec une application GPS et cartographie ;
 - Porte-carte étanche ;
 - Une corde de randonnée de 30 m, diamètre 8 mm – 2 anneaux de sangle d'escalade de 180cm de long minimum (donc 360cm de sangle par anneau) et 18 mm de large minimum – 2 mousquetons d'escalade avec fermeture sécurisée à vis type HMS – Un sac pour stocker la corde en vrac facilement et rapidement.
- **Attention** : veillez à garder les notices fabricant, l'étiquette et la facture pour assurer le suivi de vos équipements et la mise à jour des fiches EPI.
- Trousse de réparation (couteau, outil multi fonction, cordelette, bande adhésive, etc.)
 - Réserve d'eau (mini 1,5L) et un moyen de désinfection de l'eau (système de filtration ou pastilles de purification d'eau) ;
 - Protection solaire ; lunettes de montagne ; casquette ou chapeau
 - Carnet pour prise de notes, crayon, stylo
 - «carnet terrain» + «fiche secours» + «questionnaire santé» (distribués à l'UF1)
 - Ordinateur portable recommandé

Équipement personnel supplémentaire pour la 2^{ème} semaine uniquement

- Sac de couchage adapté au bivouac ; éventuellement, tapis de sol
- Réchaud et combustible ; gamelle ; couverts ; (des contenants type grande casserole devront être prévus pour les repas collectifs de l'itinérance de la semaine 2).
- Un tarp est autorisé mais il s'ajoute à la bâche obligatoire emportée par chaque stagiaire.

Nourriture

- Pendant l'itinérance de fin de formation, vous serez répartis en groupes qui devront être autonomes en nourriture (repas chauds et vivres de course). Vous serez amenés à faire vos courses collectivement en cours de formation.



UF Moyenne Montagne Enneigée - Liste du matériel -

Vous devez connaître le fonctionnement de l'ensemble votre matériel (en particulier le DVA) dès le début de la formation.

Les stagiaires ne disposant pas de ce matériel pendant toute la durée du stage de l'UF3 ne seront pas autorisés à participer à la formation.

Equipement personnel permanent : liste de matériel UF1 + liste ci-dessous :

- DVA avec fonction recherche multi victimes (équipé de piles neuves + piles de rechange)
- Pelle à neige en métal (pelles plastiques non adaptées)
- Sonde à neige à câble ou corde kevlar - longueur mini 2.40m
- Raquettes à neige + bâtons avec grosses rondelles
- Vêtements imperméables avec capuche, vêtements chauds ; sous-vêtements techniques ; gants ; bonnet ; chaussettes chaudes ; lunettes de montagne ; masque de ski
- Vêtements et gants de rechange ; gants « étanches » (type gants latex de cuisine)
- Chaussures de montagne chaudes, étanches et isolantes adaptées à la pratique de la raquette à neige + guêtres

Equipement personnel supplémentaire pour la 2^{ème} semaine uniquement

- Sac de couchage adapté au bivouac hivernal (-10°C "confort" minimum)
- Tapis de sol épais (matelas auto-gonflant ou alvéolé)
- Un Sur-sac de couchage et/ou un « sac à viande » en complément du sac de couchage sont possibles
- Un tarp est autorisé mais il s'ajoute à la bâche obligatoire emportée par chaque stagiaire
- Gamelle individuelle et couverts adaptés à l'itinérance
- Chaussons d'intérieur pour le refuge
- Equipement collectif pour l'itinérance (organisation collective à fixer en première semaine)
- Réchauds et combustibles
- Gamelles collectives

Nourriture pour la 2^{ème} semaine

- Pendant l'itinérance de fin de formation, vous serez répartis en groupes qui devront être autonomes en nourriture (repas chauds et vivres de course). Vous serez amenés à faire vos courses collectivement en cours de formation.
- L'organisation de la 2e semaine implique une organisation logistique interne et notamment la préparation des repas à la cabane puis lors de l'itinérance. Une organisation collective obligatoire sera mise en place lors de la 1ère semaine (budget partiellement non inclus dans les frais de pension au CNSNMM).