



## Matériel Expédition – 7000m

Cela vaut vraiment la peine de s'y pencher avec un soin tout particulier, d'y consacrer un peu de temps.

Voici donc une liste de matériel type pour un sommet de 7000 m comme le Pic Lénine

**Cette liste peut se décomposer en trois parties**

- Les vêtements pour le corps, des chaussures au bonnet
- Le couchage
- Le matériel technique de sécurité et de progression.

**Les trois éléments fondamentaux sont**

- Les chaussures
- Les gants
- Le sac de couchage.

### De la tête jusqu'aux pieds

#### La tête

##### Un chapeau

à bord large ou une casquette type « saharienne », indispensable pour se protéger des grosses chaleurs et du rayonnement solaire.

##### Bonnet

On trouve d'excellents bonnets doublés de fourrure polaire et couvrant très bien les oreilles.

##### Cagoule

Peut être assez fine mais très utile par grand froid, ou la nuit également pour dormir.

##### Lunettes de soleil

Deux paires en cas de perte ou de casse avec des verres de type 4, indice de protection maximal.

##### Masque néoprène

Utile pour la très haute altitude et les régions polaires. Agrandir un peu l'ouverture pour la bouche.

##### Masque de ski

L'élément indispensable qui ne doit jamais quitter le sac à partir du camp de base. Attention d'en acheter un souple, double écran, afin qu'il ne casse pas dans le sac.

Perso, j'en ai deux, un protection 2 antibrouillard, un protection 4 pour le grand beau/grand vent

#### Le haut

##### Sous vêtements

Nous privilégions les sous vêtements en **laine mérinos** car ils sentent nettement moins que les autres, ce qui est un énorme atout surtout au bout de quelques jours. Même s'ils ne sèchent pas aussi rapidement que le synthétique, on les préfère.  
Pour le haut comme pour le bas.

### **Fourrure polaire**

Une chemise en fourrure polaire avec une ouverture par tirette au niveau du col. On peut en prendre deux, une plus légère que l'autre.

Egalement une veste polaire windstopper qui viendra vous protéger du vent et du froid par dessus les autres couches.

Encore une fois on privilégie le système multi couches qui est plus souple d'utilisation.

### **Veste**

Encore un élément important et qui doit être très technique. Les nouvelles vestes en tissu élastique au niveau des épaules sont vraiment très bien et procurent un confort inégalable en grim pant. Une veste légère est suffisante, un Gore tex ne tient pas chaud. Il doit être solide, respirant, coupe-vent. Nous avons adopté le modèle North Face Half Dome Jacket.

### **Veste en duvet**

Un élément important mais qui ne sert qu'en expédition, pour les modèle à partir de 400 gr de duvet.

C'est un élément de sécurité également en haute altitude, car c'est la doudoune qui vous tiendra chaud partout, du camp de base au sommet, et en même temps c'est un élément de sécurité.

Si vous voulez n'en acheter qu'une, et pour un sommet de 7000 m, nous vous conseillons le modèle Ukerdi 400 2p de la marque Triple Zéro :

<http://www.triplezero.fr/ficheprod.php?p=17>

A partir de 8000 m, une combinaison intégrale est vraiment plus isolante et nous utilisons la combi Maité de Triple Zéro, un modèle vraiment haut de gamme et moins cher que toutes les autres et taillée sur mesure pour vous.

<http://www.triplezero.fr/ficheprod.php?p=22>

### **Les mains**

Encore un élément fondamental dans le matériel puisque les mains sont une partie du corps particulièrement exposée au froid et très sensible.

La superposition des couches s'avère encore performante.

Nous conseillons d'avoir :

- une paire de gant en polaire windstopper éventuellement
- Une paire de gants de haute montagne à doigts
- Une paire de moufle de haute altitude comme les moufles en duvet sont une sécurité et doivent toujours être au fond du sac.
- 
- On pourra y ajouter une paire de **sous-gants en soie** en-dessous pour une chaleur supplémentaire.

### **Les pantalons**

Un pantalon léger pour le trek d'approche est bien agréable, voir un short pour les étapes de basse altitude, puis un pantalon d'alpinisme en toile solide quand on commence à prendre de l'altitude et que les températures baissent.

Pour les premiers camps d'altitude, on pourra mettre un collant et un sur-pantalon Gor Tex par dessus surtout si l'on est dans la neige. L'avantage est qu'il ne se mouillera pas et qu'il est bien sur plus étanche. Nous utilisons le modèle

On peut empiler les couches avec deux collants un fin en laine et un épais en polaire puis mettre le Gor Tex par-dessus.

On peut opter pour une combinaison polaire avec ouverture au niveau des fesses, toujours très efficace.

Sur certains 7000 réputés assez froids comme le Ratna Chuli ou le Lénine Peak, j'ai utilisé un pantalon duvet de chez Triple Zéro, bien confortable et surtout très léger.

<http://www.triplezero.fr/ficheprod.php?p=26>

### **Les chaussettes**

Nous utilisons également **des chaussettes en laine Mérinos** de chez Icebreaker, tout simplement époustouflantes car elles ne sentent quasiment pas après plusieurs jours d'utilisation.

Les chaussettes d'épaisseur moyenne assurent une très bonne isolation thermique. Nous conseillons d'en avoir toujours une paire propre pour la nuit afin d'avoir chaud aux pieds. Pour la marche en basse altitude, des chaussettes en coton font bien l'affaire, sinon toujours les modèle tige basse en laine et assez fine.

## Les chaussures

Avec les mains, c'est un des points les plus sensibles en expédition. A partir de 5000 m et jusqu'à 7000 m, nous avons utilisé des chaussures modèle **Spantik de la Sportiva**. Un modèle très efficace et confortable qui a fait ses preuves. Pour les sommets d'automne comme au Népal on peut y ajouter des guêtres néoprènes à commander chez « Forty below », [www.40below.com](http://www.40below.com) **L'Everest de chez Millet** et très chaude et convient bien pour les expés de 7 à 8800 m !

### Attention de prendre toujours une pointure et demie au-dessus de votre taille.

En altitude vos pieds gonflent; il faut impérativement avoir de la place.

Vous pouvez acheter des **chaufferettes** pour le soir afin de sécher vos chaussures, consulter le site : [www.hotronic.com](http://www.hotronic.com)

Pour le trek

De nombreuses marques font maintenant d'excellentes chaussures de trekking en cuir à tige basse avec semelle vibrame du type : <http://www.sportiva-fr.com/produits/catalogue4.php?id=63>

Vous pouvez si vous voulez plus maintenir vos chevilles, privilégier un modèle à tige haute.

## Le couchage

Voilà encore un élément important car de la qualité de vos nuits dépendra votre niveau physique et par conséquent votre réussite du sommet.

## Matelas

Pour le matelas j'utilise depuis longtemps le modèle Thermarest de 2 ou 3 cm d'épaisseur.

## Sac de couchage

En clair si vous avez froid la nuit vous ne dormez pas et donc vous ne récupérez pas ! Pour les sommets de 8000 m, vous pouvez prendre 2 sacs de couchage, le plus léger et le moins chaud restera au camp de base.

Pour l'altitude, nous utilisons le modèle « Grand Barbat » de chez Triple Zéro, un sac de couchage qui a fait ses preuves depuis de longues années.

**Lhoste** de chez Vallandré

Un drap de sac en soie vous apportera un peu plus de confort jusqu'au camp de base.

Une couverture de survie pourra être très utile soit pour protéger votre tente des rayons solaire et limiter la température intérieure de la tente, soit pour isoler encore d'avantage le sol.

Enfin un bidon « pipi » est indispensable pour moi en altitude car cela évite de sortir dehors. J'utilise un bidon de type « Nalgene », grande ouverture et fermeture sûre ! :)

## Matériel technique

### Frontale

Petzl évidemment. La nouvelle Tikka pour un poids minimal assure un éclairage parfait et une autonomie incroyable.

### Réchauds ( ca c'est pour le guide...)

*Le réacteur de chez MSR a révolutionné le monde du réchaud d'altitude, avec une efficacité incroyable, un temps de chauffe record, et une économie de gaz de l'ordre de 30 à 40%.*

*La casserole de 1,5 litre est suffisante pour deux personnes.*

*Attention à bien ventiler votre tente pendant l'utilisation, surtout par temps de neige quand celle-ci colmate tous les orifices. En utilisation le réchaud dégage du monoxyde de carbone, inodore...*

Ne pas oublier briquets, couteaux, couvert et bougie, que l'on rangera dans une pochette en plastique étanche ou un petit ziploc.

## **Sac à dos**

Un volume de 70 L me paraît indispensable pour une expédition. Cela peut être un 65 + 15 L par exemple.

Attention de prendre un sac avec une bonne ceinture de hanche pour le confort du portage.

J'apprécie beaucoup le Lowe Alpine qui offre ce confort au portage, même si ce n'est pas le plus léger des sacs à dos.