

Course

Date

Moniteur

Participants

	Nom, Adresse	Téléphone (portable)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Transport public privé Rendez-vous:

Horaire de la course

Lieu	Heure	Altitude (m)	Dénivelé +/-	Distance (km)	Durée (h)	Remarques
Départ:						
1 ^{er} objectif						
2 ^e objectif						
Vallée, cabane:						

Calcul de l'horaire:

$$\text{durée (h)} = \frac{\text{dénivelé (m)}}{400} + \frac{\text{distance horizontale (km)}}{4}$$

Compter 15 à 20 minutes par pause

Délais (p.ex. à cause des avalanches de neige mouillée au printemps ou de l'obscurité en plein hiver)

Quand devons-nous être au plus tard à la cabane/en vallée/à l'endroit X?

Quand devons-nous au plus tard faire demi-tour?

Heure de départ conseillée:

Quelle région nous intéresse?



Bases

Bulletin météo

Du: Valable:

i Adresses: www.meteosuisse.ch; www.meteoblue.com/fr_ch

Bulletin d'avalanche

Du: 18h30 8h

Valable:

i Adresses: www.slf.ch; Etranger: www.avalanches.org
iPhone-App: White Risk mobile

Météo des derniers jours, manteau neigeux

Neige fraîche

Quantité: cm au-dessus de m

Force du vent

- faible
- modéré
- fort
- tempétueux

Direction du vent



Accumulations de neige soufflée

- peu
- localement
- importantes

Constitution du manteau neigeux

- favorable
- moyen
- fragile, défavorable

Prévision météo actuelle

Situation météorologique

Soleil / nuages

- ensoleillé
- partiellement ensoleillé/nuageux
- fortement nuageux

Neige fraîche

Quantité cm
au-dessus de m



Température à 2000 m °C


Force du vent

faible

modéré

fort/tempétueux

Direction du vent



Accumulations de neige soufflée

peu

localement

importantes

Evolution de la météo

Au cours de la journée: ↗ → ↘

Le lendemain: ↗ → ↘

Danger d'avalanche

Degré de danger

faible

limité

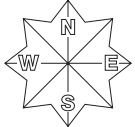
marqué

fort

Pentes critiques

Altitude: à partir de m

Exposition:



Danger provenant (modèle)

de la neige fraîche

de la neige soufflée

de la neige ancienne

de la neige humide au-dessous de m

Le danger d'avalanche augmente avec

le réchauffement

les nouvelles chutes de neige

le vent

Tendance pour le lendemain:

↗ → ↘

Infos complémentaires

De qui?

(Internet, gardien de cabane, guide de montagne, sa propre observation)

Il y a de la neige fraîche. Combien? Elle date de quand?

Il y a eu du vent:

aux dernières chutes de neige. Intensité? Direction?

après les dernières chutes de neige. Intensité? Direction?

Où sont les passages critiques/passages clés?

La course a été tracée Quand? Par qui?

Zone de tranquillité et de protection de la faune

i Carte actuelle et infos sur: www.respecter-cest-protoger.ch

Ma course ne traverse ni des zones de tranquillité ni des zones de protection de la faune












Ma course traverse soit une zone de tranquillité soit une zone de protection de la faune, mais

je respecte les itinéraires permis (itinéraires obligatoires).

l'interdiction est temporaire et n'est pas valable le jour de la course

D'autres dispositions de protection:

Evaluation du risque

	Déclivité °	Exposition	Altitude m	Dans la zone primaire ¹	Parcours fréquemment	Evaluation du risque	Remarques (éléments critiques?)
1				<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	  	
2				<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	  	
3				<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	  	
4				<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	  	

Autres dangers

(Danger de chute, chute de glace, horaire limite etc.)

Préparation

La randonnée est bien préparée, lorsque je peux répondre par «oui» aux sept points suivants:

L'itinéraire est clair. Je l'ai bien en tête et je l'ai dessiné sur la carte.

Je ne traverse ni zone de tranquillité, ni zone de protection de la faune ou je reste sur les itinéraires permis.

J'ai cherché les passages-clés et j'ai choisi la tactique pour les franchir.

J'ai prévu des alternatives au cas où mes prévisions ne correspondraient pas à la réalité

Mon plan de course est réaliste (horaire, capacités personnelles, équipement etc.).

J'ai récapitulé la course de manière critique et j'ai un bon pressentiment.

La conduite du groupe est clairement définie. Tous les participants sont bien informés et motivés.

Remarque

.....

.....

.....

i Les formulaires de planification peuvent être téléchargés sur le site www.sac-cas.ch.

¹ Pentes d'exposition et d'altitude classées dangereuses dans le bulletin d'avalanche.