



Listes de contrôle

Planification d'une excursion

Avant l'excursion

- Terrain: carte, guide, **reconnaissance**
- Prévisions météorologiques
- Bulletin des avalanches
- Renseignements (personne de confiance)
- Destinations de remplacement
- Passages clefs
- Horaire

Pendant l'excursion

- **au lieu possible pour rebrousser chemin**
- **en présence d'un éventuel embranchement**

- Météo: évolution par rapport aux prévisions
- Conditions: comparaison avec le bulletin des avalanches, les renseignements obtenus
- Evaluation du terrain: comparaison avec ce que l'on se rappelait/se représentait
- Etat des participants (du plus faible)
- Etat des moniteurs
- Horaire (décalages par rapport à la planification)
- Renseignements supplémentaires
- Variantes: conditions/conséquences
- Décision (y aller ou non, variante)

Après l'excursion

- «Surprises» pendant l'excursion, pourquoi?
- Horaire (décal. par rapport à la plan., pourquoi)?
- Où et comment les décisions ont-elles été prises? Etaient-elles justes?
- Quintessence

Course de haute montagne

Matériel personnel

- Chaussures (exigences/standard)
- Casque
- Crampons (adaptés)
- Piolet
- Baudrier
- Mousquetons, sangles (combien?)
- Vêtements de rechange (vent/froid)
- Crème solaire, lunettes de soleil
- Lampe frontale
- Thermos
- Nourriture

Organisation du cours

Avant le cours

- Planification du cours, idée générale (6 mois) _____
- Contact avec l'expert J+S _____
- Hébergement: _____
terrain, possibilités, variantes
en cas de mauvais temps,
reconnaissance?
- Moniteur, guide _____
- Publication du cours, réclame _____
- Assurances _____
- Inscription des participants _____
- Commander le matériel J+S _____
- Annonce du cours auprès _____
du service cantonal J+S
(au min. 3 semaines avant)
Programme du cours détaillé
Commandes de matériel et de cartes
- Information aux participants/parents _____
- Contrôle du matériel/Compléter? _____
- Transports _____
- Nourriture _____
- Aide-mémoire en cas d'urgence, _____
adresses
- ... _____

Après le cours

- Reddition du matériel _____
- Décompte _____
- Evaluation du cours _____
- ... _____

Délai

Excursion à skis

(sans glacier)

Matériel personnel

- Equipement d'excursion à skis spécifique en bon état?
- Couteaux à neige
- DVA
- Pelle
- Sonde à avalanche
- Vêtements de rechange (vent/froid)
- Crème solaire, lunettes de soleil
- Nourriture
- Thermos
- ...

Matériel de groupe

- Matériel d'orientation
- Pharmacie
- Piles de rechange?
- Radio?
- Sondes
- Equipement de réserve (lunettes, peaux, etc.)
- Trousse de réparation (bande adhésive, fil de fer, pince, etc.)
- Luge de secours
- Sac de bivouac, réchaud
- Corde?
- Matériel d'ancrage?
- ...

Course d'escalade

Matériel personnel

- Chaussures pour l'accès et la descente (exigences min./standard)
- Chaussures d'escalade
- Casque
- Baudrier (exigences)
- Dégaines, mousquetons supplémentaires (combien?)
- Mousquetons de sécurité (combien?)
- Sangles, cordelettes Prusik
- Sangle d'auto-assurance
- Descendeur
- Coinceurs, friends (lesquels?)
- Nourriture
- ...

Matériel de groupe

- Topos, carte
- Pharmacie de groupe
- Pharmacie min. sur le baudrier
- Radio?
- Cordes: simple/double (qui? combien?)
- Marteau, pitons, set pour percer
- Matériel supplémentaire pour relais de groupe
- ...

Rappel

Préparation

- Ancrage 100%
Possibilités d'amélioration
- Pierres instables
- Zone d'attente/Assurance des participants
- Auto-assurance
- Longueur du rappel
Corde(s) suffisamment longue(s)?
- Enfiler la corde
Nœuds: position, bouts libres
- Faire un nœud au bout de chaque brin
- Lancer la corde
- Risque de rester bloqué
- Risque de penduler
- ...

Départ

- Auto-assurance au relais
- Nœuds auto-bloquants
- Accrocher le descendeur
Attention aux vêtements, aux cheveux
- Détacher l'auto-assurance du relais
- Descendre en rappel
- ...

Avalanches

Liste de contrôle pour le commandant de place

- Apprécier la situation
- Questionner sur la recherche primaire
- Observer, écouter et DVA
- Marquer: objets trouvés/trace d'entrée/point de disparition
- Croquis, évent. photos
- Procès-verbal
- Médecin/Place de réanimation
- Place d'atterrissage pour l'hélicoptère
- Matériel: pelle, fanions, radio, etc.
- Sonder
- Matériel de premiers secours
- Evacuation
- Réapprovisionnement
- Nourriture
- Eclairage
- Police
- Relève des équipes
- ...

Annnonce de l'accident

- Qui annonce l'accident?
- Que s'est-il passé, quand?
- Où? (coordonnées)
- Nombre de victimes
- Nombre de sauveteurs sur le lieu de l'accident
- Conditions météorologiques
- Aide nécessaire
- ...

Moulinette

Organisation

- Vue d'ensemble
- Déviation
- Corde suffisamment longue
- Assureur encordé
- Emplacement de l'assureur
- Assurance au corps/Assurance au relais
- Différence de poids
- Assurance en série
- Risque de chutes de pierres
- Frottement de la corde
- Risque de penduler

Liste de contrôle personnelle

Liste de contrôle pour

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____