



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?
- ...

