



# 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"/>	_____