

**Zone de tranquillité et de protection de la faune**

**i** Carte actuelle et infos sur: [www.respecter-cest-protger.ch](http://www.respecter-cest-protger.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 <sup>1</sup>	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](http://www.sac-cas.ch).

<sup>1</sup> Pentes d'exposition et d'altitude classées dangereuses dans le bulletin d'avalanche.

**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 <sup>er</sup> objectif						
2 <sup>e</sup> 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: .....

Température à 2000 m ..... °C

Direction du vent  Direction du vent

Force du vent  faible  modéré  fort/tempétueux

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  limite  marqué  fort

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

**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? .....

Quelle région nous intéresse?



Bases

Bulletin météo Du: ..... Valable: .....

Adresses: [www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch); [www.meteoblue.com/fr\\_ch](http://www.meteoblue.com/fr_ch)

Bulletin d'avalanche Du: ..... Valable: .....

Adresses: [www.slf.ch](http://www.slf.ch); Etranger: [www.avalanches.org](http://www.avalanches.org)

iPhone-App: White Risk mobile

**Météo des derniers jours, manteau neigeux**

Neige fraîche Quantité: ..... m


Force du vent  faible  modéré  fort  tempétueux

Accumulations de neige soufflée  peu  localement  importantes

Constitution du manteau neigeux  favorable  moyen  fragile, défavorable

Neige fraîche

Quantité ..... cm au-dessus de ..... m

Direction du vent  Direction du vent

Situation météorologique

**Prévision météo actuelle**

Soleil/nuages  ensoleillé  partiellement ensoleillé/nuageux  fortement nuageux