

# Planification / Préparation de courses en Hiver



<b>Check des 7 points</b>		
1. Ai-je bien en tête toutes les données de la courses (itinéraire, passage clés, variante, horaire)?	<input type="checkbox"/>	oui
2. Ai-je bien analysés tous les passages clés et déterminé une tactique adaptée pour ceux-ci?	<input type="checkbox"/>	oui
3. Est-ce que j'ai des solutions de replis/variantes si mes analyse ne correspondent pas à la réalité?	<input type="checkbox"/>	oui
4. Est-ce que mes choix/décisions sont-ils bien réfléchis?	<input type="checkbox"/>	oui
5. Est-ce que mon but de course est réaliste (horaire, capacité du groupe, équipement)?	<input type="checkbox"/>	oui
6. Est-ce que j'ai bien réfléchi à tous les points critiques (Groupe, conditions, météo) et un bon sentiment?	<input type="checkbox"/>	oui
7. Est-ce que les autres membres sont-ils bien informés et consentant?	<input type="checkbox"/>	oui

N° de Tél.: importants:  
 REGA:1414  
 Cabane:  
 Autres:

## Matériel technique

### Par participants

- Ski, peaux
- DVA
- Pelle
- Sonde
- Couteaux
- .....
- .....

### Pour le ski alpinisme

- Baudrier
- Mousquetons à vis, combien? .....X
- Cordelette, sangle
- Piolet
- Crampons
- Vis à glace, Combien?.....X
- Lampe frontale
- .....

### Par groupe

- Cartes, Topos
- Altimètre, boussole
- GPS
- Peaux de rechange
- Gants de rechange
- Bonnet de rechange
- lunettes de rechange
- Piles de rechange
- Set de réparation
- Pharmacie
- Natel
- Radio
- Piolet
- Corde, .....mètres
- .....
- .....

## Planning

Heures	Lieu	Altitude, dénivelés, distance
	Rendez-vous:	
	Départ:	
	Sommet	
	Retour vallée, cabane	

## Croquis