



**Informations du bulletin météo**

Quelle est la région qui nous intéresse? \_\_\_\_\_

Est-ce que les prévisions sont récentes? \_\_\_\_\_

- Tél. 162 (actualisé 5 fois par jour, évolution à long terme seulement à 11h45)
- Météo Alpes Romandes tél. 0900 552 138 (tous les jours 15.30h)
- www.meteosuisse.ch; www.meteonews.ch

**Soleil/nuages**

- ensoleillé
- partiellement ensoleillé/nuageux
- fortement nuageux

**Précipitations**

- faibles
- intermittentes
- abondantes/intenses

**Orages**

- isolés
  - nombreux ou violents
- A partir de quand \_\_\_\_\_

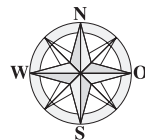
**Température**

Limite du zéro degré \_\_\_\_\_ m  
 Limite des chutes de neige \_\_\_\_\_ m

**Force du vent**

- faible
- modéré
- fort
- tempétueux

**Vent venant de (direction):**



**Evolution de la météo**

Au cours de la journée:  ↗  →  ↘  
 Pour le lendemain:  ↗  →  ↘

**Informations supplémentaires**

Obtenues de? (Gardien de cabane, guide, connaissances, internet, propre observation)

- Il y a de la neige fraîche Combien? \_\_\_\_\_ Depuis quand? \_\_\_\_\_
- Où sont les passages clés? \_\_\_\_\_
- La course a déjà été tracée. Quand? \_\_\_\_\_ Par qui? \_\_\_\_\_

Surtout pour la haute montagne ou lorsqu'il y a un risque d'orages  
 Quand devons-nous être de retour à la cabane / dans la vallée? \_\_\_\_\_  
 Heure de départ recommandée? \_\_\_\_\_

**Questions de la planification**

Une course est bien planifiée si l'on peut répondre par «oui» aux 6 points suivants:

- L'itinéraire est clair et je l'ai bien en tête.
- 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.).
- Les conditions actuelles permettent de faire cette course et j'ai un bon sentiment.
- La conduite du groupe est clairement définie. Tous les participants sont bien informés et motivés.

**RiskBox**

La RiskBox montre d'une manière qualitative le risque qu'on prend en faisant la course planifiée. Remplir la boîte nous permet de comparer automatiquement et systématiquement les différents facteurs: terrain, conditions et le facteur humain. Chaque point est jugé sur une échelle allant de «idéal» à «mauvais», resp. de «facile pour nous / moi» à «limite personnelle». On fait ensuite une croix au bon endroit dans la boîte. Suivant la course et la constitution du groupe, on évalue les différents points pour le moniteur, les chefs de cordées, le groupe entier ou pour le participant le plus faible.

- L'orientation pour le moniteur.
- L'escalade sportive avec un passage difficile entre deux pitons et les cascades de glace sont évaluées du point de vue du chef de cordée.
- Les courses en haute montagne et l'horaire sont évaluées pour tous les participants de la cordée / du groupe.
- En ce qui concerne les exigences physiques, on tient compte du participant le plus faible.

Imaginons-nous que les croix symbolisent des poids. On voit alors rapidement si la boîte tient en équilibre ou pas.

Boîte stable:	le risque est souvent relativement faible.
Boîte presque en déséquilibre:	«zone orange» avec un risque accru.
Boîte qui tombe:	risque élevé, il est recommandé de renoncer.