



SE PRÉPARER

CHECK-LIST POUR FAIRE SON SAC

Gomme + crayon à papier

☒ **Grande voie / Rocher**

☐ Baudrier & Système d'assurance

☐ Corde

☐ Casque

☐ Dégaines & Sangles

☐ Mousquetons

☐ Anneau de corde (relais)

☐ Matériel de rappel

☐ Coinceurs & Décoinceur

☐ Chaussons

☐ Chaussures d'alpinisme ou Chaussures d'approche

☐ Coupe-vent++ & Polaire ou doudoune légère

☐ Gants été & Tour de cou

☐ Ficelle de fond de sac & Couteau

☐ Trousse de premiers secours

☐ Lunettes de soleil

☐ Crème solaire

☐ Téléphone portable

☐ Topo-guide/Carte/GPS/Altimètre/Boussole

☐ Frontale

☐ Eau + Fruits secs & Barres énergétiques

ou ☐ Bivouac (popote, nourriture, réchaud, tente, duvet, matelas)
☐ Refuge (sac à viande, carte CAF, un chèque, des boules Quies)
☐ + Brosse à dents

Veille de course

☐ Vérifier la météo

☐ Prépa de course avec son binôme

☐ Faire son sac

☐ Préparer ses en-cas maison (voir page 11)

☐ Relire le topo

CHECK-LIST POUR FAIRE SON SAC

Gomme + crayon à papier

☒ **Neige / Mixte**

❄ Hiver

- ☐ Baudrier & Système d'assurage
- ☐ Corde
- ☐ Casque
- ☐ Dégaines & Sangles
- ☐ Mousquetons
- ☐ Anneau de corde (relais)
- ☐ Matériel de rappel
- ☐ Coinceurs & Décoinceur
- ☐ Broches à glace & Crochet à lunule
- ☐ Crampons & Piolet(s)
- ☐ Chaussures d'alpinisme
- ☐ DVA & Pelle & Sonde ❄

- ☐ Bonnet & Gants (x2) & Tour de cou
- ☐ Coupe-vent++ & Doudoune

- ☐ Ficelle de fond de sac & Couteau
- ☐ Trousse de premiers secours
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Crème solaire
- ☐ Téléphone portable
- ☐ Topo-guide/Carte/GPS/Altimètre/Boussole
- ☐ Frontale
- ☐ Eau + Fruits secs & barres énergétiques

ou

- ☐ Bivouac (popote, nourriture, réchaud, tente, duvet, matelas)
- ☐ Refuge (sac à viande, carte CAF, un chèque, des boules Quies)
- ☐ + Brosse à dents

Veille de course

- | | |
|--|--|
| ☐ Prépa de course avec son binôme | ☐ Vérifier la météo |
| ☐ Vérifier le BRA ❄ | ☐ Faire son sac |
| ☐ Vérifier les piles du DVA ❄ | ☐ Relire le topo |
| ☐ Préparer son thermos ❄ | ☐ Préparer ses en-cas |

CHECK-LIST POUR FAIRE SON SAC

Gomme + crayon à papier

☒ **Ski de randonnée**

☐ Bonnet & Gants (x2) & Tour de cou

☐ Coupe-vent++ & Doudoune

☐ Ficelle de fond de sac & Couteau

☐ Trousse de premiers secours

☐ Lunettes de soleil

☐ Crème solaire

☐ Téléphone portable

☐ Topo-guide/Carte/GPS/Altimètre/Boussole

☐ Frontale

☐ Eau + Fruits secs & Barres énergétiques

ou ☐ Bivouac (popote, nourriture, réchaud, tente, duvet, matelas)

☐ Refuge (sac à viande, carte CAF, un chèque, des boules Quies)

☐ + Brosse à dents

☐ Skis

☐ Bâtons

☐ Peaux & Couteaux

☐ Chaussures de ski

☐ Casque

☐ DVA & Pelle & Sonde

☐ Crampons &/ou Piolet(s)

Veille de course

☐ Prépa de course avec son binôme

☐ Vérifier le BRA

☐ Vérifier les piles du DVA

☐ Préparer son thermos

☐ Vérifier la météo

☐ Faire son sac

☐ Relire le topo

☐ Préparer ses en-cas

CHECK-LIST DE LA Trousse de secours

Gomme + crayon à papier



- ☐ Couverture de survie
- ☐ Attelle modelable
- ☐ Paire de gants protecteurs
- ☐ Paire de ciseaux
- ☐ Garrot tourniquet
- ☐ Pansement compressif d'urgence
- ☐ Bande de pansement de 10 cm
- ☐ Bande de fixation élastique pour bandage de 4 m x 6 cm
- ☐ Rouleau d'adhésif pour maintien du bandage (ex : Sparadrap)
- ☐ Pansements (ex : Compeed)
- ☐ Pansements gras pour brûlures (ex : Tulle gras)
- ☐ Compresses de gaze pour le soin des plaies
- ☐ Compresses antiseptiques
- ☐ Mèches hémostatiques et cicatrisantes (ex : Coalgan)
- ☐ Pièces adhésives pour suture (ex : Stéristrip)
- ☐ Petit flacon d'antiseptique
- ☐ Sérum physiologique
- ☐ Pince à écharde
- ☐ Tire-tique
- ☐ Antidouleur et anti-fièvre (ex : Paracétamol)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

3 X 3

Cette méthode a été mise au point au début des années 90 par Werner Munter.

Elle consiste à s'interroger sur trois séries de variables : les conditions, le terrain et l'homme, à trois niveaux spatiaux et temporels successifs : général, local, zonal.

C'est une démarche simple. On repère le danger, on l'analyse pour déterminer s'il est acceptable ou pas, on cherche à le minimiser par un comportement adapté.

	Conditions	Terrain	Humain
			
<i>Maison ou refuge</i> 	✓ BRA ✓ Prévisions Météo ✓ Infos récentes : Camp to Camp, Skitour, gardien du refuge...	✓ Cartes, topos ✓ Scénarios à éviter ✓ Horaires, inclinaisons, orientations.	✓ Taille du groupe ✓ Expériences ✓ Attentes ✓ Responsabilités
<i>Pendant l'approche</i> 	✓ Météo (vent, T°..) ✓ Neige fraîche ✓ Signaux d'alarme	✓ Fréquentation ✓ Comparaison carte / terrain	✓ Etat de forme du groupe ✓ Contrôle DVA ✓ Contrôle de l'horaire
<i>Pendant la course</i> 	✓ Visibilité, météo ✓ Neige fraîche ✓ Signaux d'alarme ✓ Fonte de la neige	✓ Configuration du terrain ✓ Inclinaison et orientation réelles ✓ Autres dangers objectifs	✓ Forme ✓ Motivation ✓ Discipline ✓ Maîtrise de l'horaire