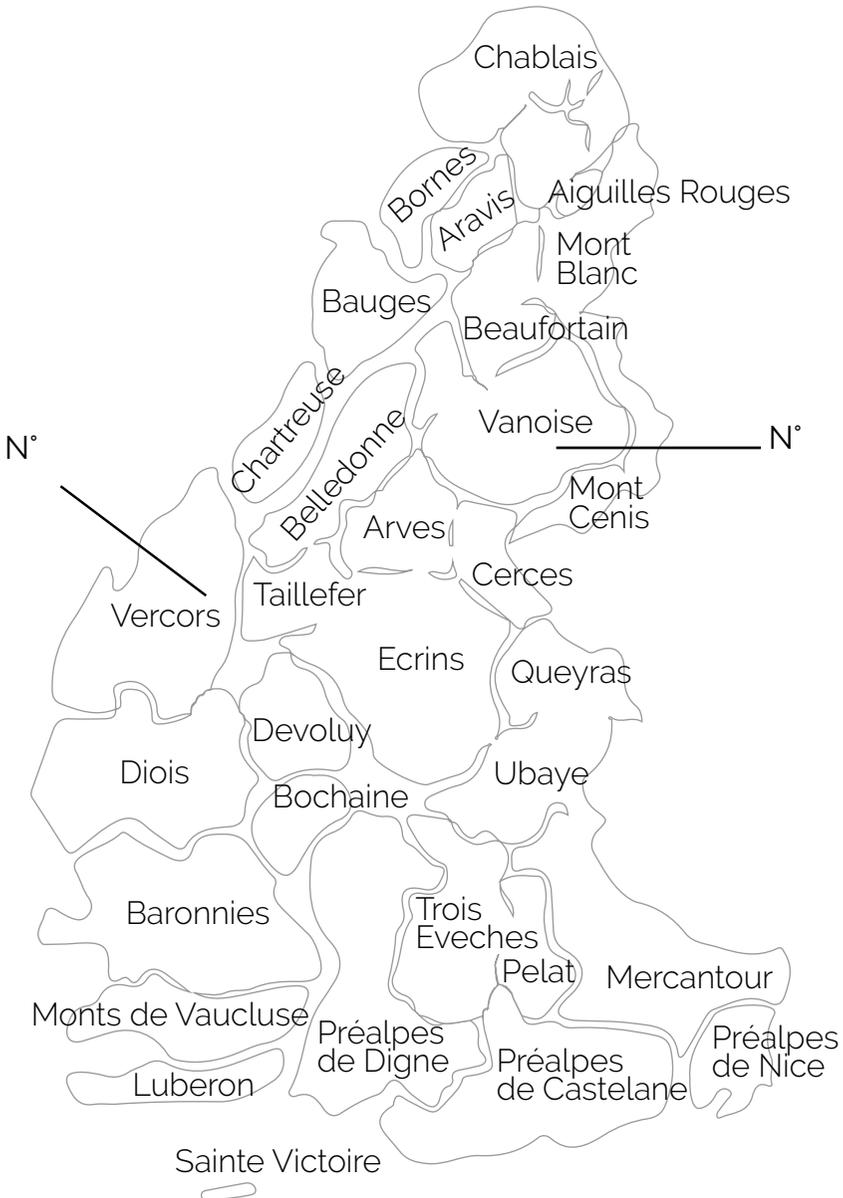




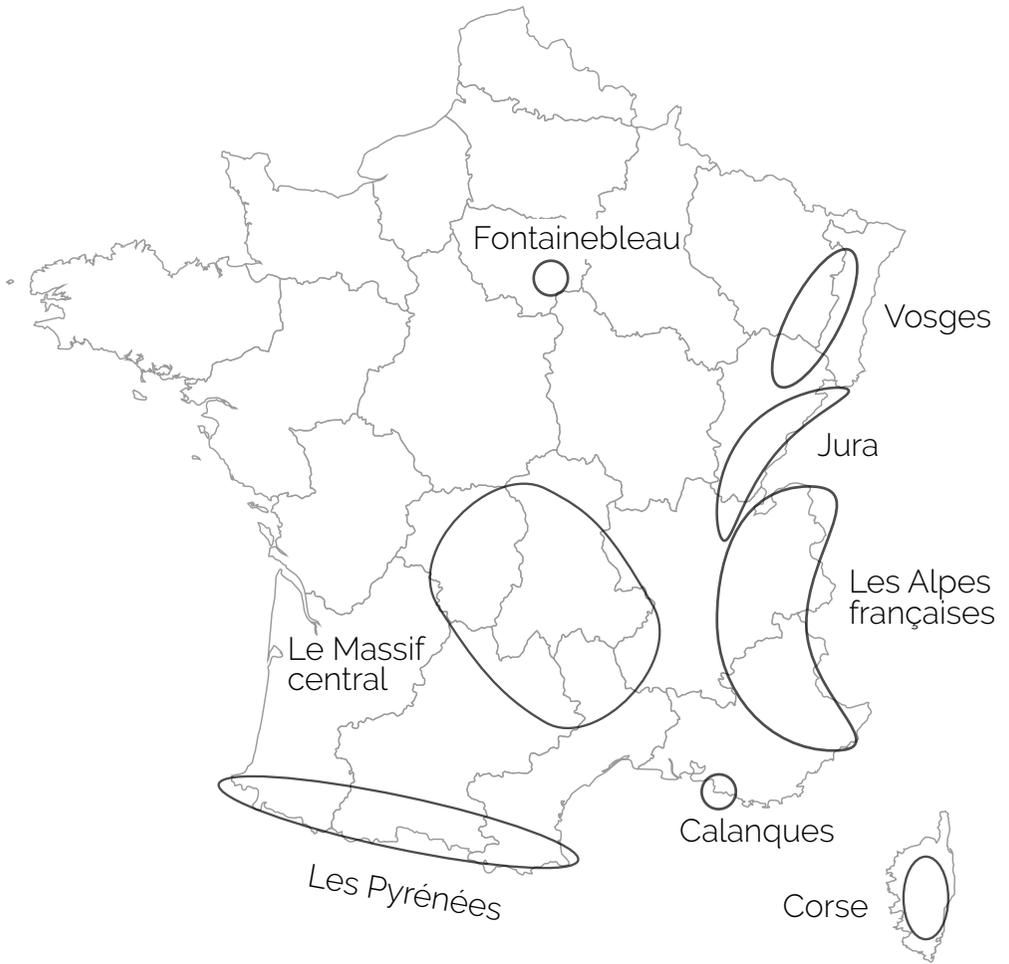
NOTER SES SORTIES

CARTE

Une fois vos sorties en montagne listées dans ce carnet (à partir de la page 27) , vous pouvez reporter le numéro de la sortie sur ces cartes : Alpes, France, Monde... Il suffit de tirer un trait sur la zone concernée et de placer le numéro de la sortie.



CARTE



CARTE



CARTE



 N° 1 J M A / /	NOM DE LA VOIE
	MASSIF
AVEC QUI	COTATION
MÉTÉO	DURÉE
DEBRIEF	DÉNIVELÉ
	DISCIPLINE <input type="checkbox"/> SKI DE RANDO <input type="checkbox"/> NEIGE & MIXTE <input type="checkbox"/> ROCHER <input type="checkbox"/> GRANDE VOIE <input type="checkbox"/> CASCADE <input type="checkbox"/>

POINTS À AMÉLIORER

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> PRÉPARATION DE COURSE | <input type="radio"/> LECTURE D'ITINÉRAIRE |
| <input type="radio"/> TECHNIQUE | <input type="radio"/> FACTEUR HUMAIN |
| <input type="radio"/> PRÉPA MENTALE | <input type="radio"/> PHYSIQUE |

MEILLEUR SOUVENIR

NOTES	COMMENTAIRES
<hr/> 10	

 N° 2 J M A / /	NOM DE LA VOIE
	MASSIF
AVEC QUI	COTATION
MÉTÉO	DURÉE
DEBRIEF	DÉNIVELÉ
	DISCIPLINE <input type="checkbox"/> SKI DE RANDO <input type="checkbox"/> NEIGE & MIXTE <input type="checkbox"/> ROCHER <input type="checkbox"/> GRANDE VOIE <input type="checkbox"/> CASCADE <input type="checkbox"/>

POINTS À AMÉLIORER

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> PRÉPARATION DE COURSE | <input type="radio"/> LECTURE D'ITINÉRAIRE |
| <input type="radio"/> TECHNIQUE | <input type="radio"/> FACTEUR HUMAIN |
| <input type="radio"/> PRÉPA MENTALE | <input type="radio"/> PHYSIQUE |

MEILLEUR SOUVENIR

NOTES	COMMENTAIRES
<hr/> 10	

 N° 3 J M A / /	NOM DE LA VOIE
	MASSIF
AVEC QUI	COTATION
MÉTÉO	DURÉE
DEBRIEF	DÉNIVELÉ
	DISCIPLINE <input type="checkbox"/> SKI DE RANDO <input type="checkbox"/> NEIGE & MIXTE <input type="checkbox"/> ROCHER <input type="checkbox"/> GRANDE VOIE <input type="checkbox"/> CASCADE <input type="checkbox"/>

POINTS À AMÉLIORER

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> PRÉPARATION DE COURSE | <input type="radio"/> LECTURE D'ITINÉRAIRE |
| <input type="radio"/> TECHNIQUE | <input type="radio"/> FACTEUR HUMAIN |
| <input type="radio"/> PRÉPA MENTALE | <input type="radio"/> PHYSIQUE |

MEILLEUR SOUVENIR

NOTES	COMMENTAIRES
<hr/> 10	

 N° 4 J M A / /	NOM DE LA VOIE
	MASSIF
AVEC QUI	COTATION
MÉTÉO	DURÉE
DEBRIEF	DÉNIVELÉ
	DISCIPLINE <input type="checkbox"/> SKI DE RANDO <input type="checkbox"/> NEIGE & MIXTE <input type="checkbox"/> ROCHER <input type="checkbox"/> GRANDE VOIE <input type="checkbox"/> CASCADE <input type="checkbox"/>

POINTS À AMÉLIORER

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> PRÉPARATION DE COURSE | <input type="radio"/> LECTURE D'ITINÉRAIRE |
| <input type="radio"/> TECHNIQUE | <input type="radio"/> FACTEUR HUMAIN |
| <input type="radio"/> PRÉPA MENTALE | <input type="radio"/> PHYSIQUE |

MEILLEUR SOUVENIR

NOTES	COMMENTAIRES
<hr/> 10	