

Checklist Préparation de course

Les étapes peuvent être interverties

1. Météo et conditions

- ✓ Couverture nuageuse : soleil, couvert, partiellement couvert
- ✓ Iso 0° et température que l'on va rencontrer durant la sortie
- ✓ Orages
- ✓ Précipitations et chute de neige
- ✓ Vent (force et direction)
- ✓ Qualité de la neige ou de la glace

A rajouter en hiver :

- ✓ BRA

Au cours de la journée : la météo va-t-elle s'améliorer ? Se détériorer ?

Les jours suivants (pour une course de plusieurs jours) : la météo va-t-elle s'améliorer ? Se détériorer ?

Informations complémentaires :

- ✓ Compte rendu de sortie récentes
- ✓ Appel du gardien du refuge
- ✓ Appel du bureau des guides
- ✓ Webcams
- ✓ Google earth
- ✓ Photos récentes

Obtenu de ? (gardien, CR de sortie, connaissance...)	Titre (chute de neige, rimaye, ...)	Depuis quand ?	Remarques supplémentaires

2. Itinéraire

- ✓ A lire et imprimer (ou avoir en mode avion sur téléphone) :
 - Topo de plusieurs sources différentes
 - Carte IGN ou équivalent
 - Photos des passages clés
- ✓ Itinéraire tracé sur la carte + passages délicats notés
- ✓ Degré de pente analysés sur géoportail

- ✓ La course est-elle adaptée à tous les participants ?
- ✓ Le(s) leader(s) sera :

6. Bilan et décision

A l'aide des informations collectionnées ci-dessus, faire le bilan dans le tableau ci-dessous et définir le risque global concernant les conditions.

1. Bilan Météo

	Risque faible	Risque modéré	Risque marqué	Risque fort
Météo prévue	Bonnes conditions très stables	Bonnes mais dégradation annoncée	Instabilité, risques d'orages, mauvais regel...	Temps perturbé annoncé
Conditions de course	Très bonnes ; confirmé par informations.	Probablement bonnes	Moyennes ou incertitude	Mauvaises ou pas d'informations
Itinéraire	Déjà parcouru ou évident à la montée et à la descente	Non parcouru mais documentation, peu de risques d'erreur	Non parcouru, documentation peu claire ou nombreux risques d'erreur	Non parcouru et sans documentation
Risques objectifs Chutes de pierres, de séracs, avalanches	Très faibles	Présents si mauvaises conditions	Permanents sur une petite portion de l'itinéraire	Permanents sur la majeure partie de l'itinéraire
Exposition (Passage le plus exposé de la course)	Chute avec peu de conséquence	Risque de chute grave mais bonnes possibilités d'assurage	Risque de chute grave avec possibilités d'assurage limitées	Risque de chute grave avec assurage impossible
Engagement	Très faible, descente ou retour faciles, échappatoires	Demi-tour possible, conditions de descente souvent bonnes	Demi-tour et descente pouvant devenir délicate dans certaines conditions	Demi-tour et descente complexes et difficiles
Durée et horaires	Course réalisée habituellement en moins d'une demi-journée	Course réalisée habituellement à la demi-journée	Course réalisée habituellement à la journée	Course longue avec départ de nuit nécessaire, ou durée de jour réduite (hiver)

Tableau : Les dirtbag

2. Bilan de mes compétences et de celles de mes partenaires

	J'ai de la marge = Risque faible	Je suis au niveau = Risque modéré	Je suis un peu juste = Risque marqué	Je suis très juste = Risque fort
Mon expérience de la difficulté du projet (même terrain : neige, glace, rocher, mixte,...) Difficulté globale du projet (PD, AD, D, TD, etc.) :	J'ai fait récemment plus d'une dizaine de courses de difficulté globale supérieure ou égale au projet (dans le même terrain)	J'ai fait récemment quelques courses d'une difficulté globale égale au projet (dans le même terrain)	J'ai déjà fait quelques courses qui approchaient la difficulté globale du projet (Exemple : PD+ pour une course AD)	Je n'ai jamais approché le niveau de difficulté global de la course (Exemple : PD pour une course AD+)
Ma maîtrise technique Techniques de progression et d'assurage nécessaires :	Je maîtrise parfaitement toutes les techniques de progression et d'assurage nécessaires : j'ai des automatismes, je suis rapide et fiable pour toutes les manips.	Globalement je maîtrise les techniques, je suis assez rapide sur les manips les plus fréquentes mais d'autres me demandent du temps.	J'ai vu les techniques en formation et les ai ensuite pratiquées en course, mais je reste lent et j'ai des lacunes sur certaines manips que je ne sais plus faire.	J'ai vu les techniques en formation mais je les ai peu pratiquées ensuite, j'ai des lacunes, je connais mal le matériel.
La cotation max. du projet Cotation ponctuelle maximum (4c, V+, M1, degré de pente, etc.) du projet :	J'ai de la marge sur la difficulté maximum.	Je suis au niveau en tête dans la difficulté maximum.	Je suis au niveau en second dans la difficulté maximum.	Je suis en dessous du niveau de la difficulté maximum
Le dénivelé des difficultés du projet : Dénivelé des difficultés de la course par rapport aux courses déjà réalisées :	J'ai fait sans problème des courses avec 30% de dénivelé de difficultés en plus par rapport au projet	J'ai fait sans problème des courses avec un dénivelé de difficultés comparable à celui du projet	J'ai fait des courses d'un dénivelé de difficultés légèrement inférieur au projet (pas davantage que 30%)	J'ai fait des courses d'un dénivelé de difficultés bien inférieur au projet (30 % en moins et davantage)
Le dénivelé total du projet (approche + difficultés) :	J'ai fait sans problème des courses avec 30% de dénivelé total en plus par rapport au projet	J'ai fait sans problème des courses avec un dénivelé total comparable à celui du projet	J'ai fait des courses d'un dénivelé total légèrement inférieur au projet (pas davantage que 30%)	J'ai fait des courses d'un dénivelé total bien inférieur au projet (30 % en moins et davantage)
Ma rapidité dans le niveau de difficulté du projet Décaler d'un ou deux crans à droite en fonction de l'état de forme	Je tiens habituellement les horaires annoncés dans les topos dans le niveau de difficulté du projet	Je dépasse habituellement les horaires du topo sans dépasser 30% de temps en plus	Je dépasse habituellement les horaires du topo, avec 30% à 60% de temps en plus	Je dépasse les horaires du topo au-delà de 60% de temps en plus
Mon acclimatation à l'altitude (Seulement si nécessaire à la réalisation du projet)				

Tableau : Les dirtbags

7. Plan B

- ✓ Reprendre les étapes 1 à 6

8. Les ressources :

Pour la Météo :

- [Les liens utiles sur camptocamp](#)
- [Météoblue](#)
- Les webcams (dans le lien camptocamp ci-dessus)
- [Météociel](#) : très détaillé, pour les adeptes de la météorologie
- [Chamonix Météo](#) : pour vos courses dans le Massif du Mont Blanc
- [La Chamoniarde](#) : super site de manière générale, dédié au massif du Mont Blanc pour les condi, mais vous pouvez voir les récentes sorties des contributeurs dans tous les massifs pour préparer votre course.
- [Skipass](#) : pour un joli schéma interactif des chutes de neige

Pour l'itinéraire :

- [Camptocamp](#) : un classique
- [Skitour](#) : un autre classique
- Livres / topos spécialisés
- [TV Mountain](#) : attention vous allez passer des heures devant
- [Skipass](#) : pour le forum, les sorties, la météo
- [Géoportail](#) : un indispensable
- Facebook : voir les groupes spécialisés pour les conditions, photos et les comptes-rendus de sortie