

Liste de contrôle «Planification de randonnées»

		Liste de contrôle	Conseils	Liens
Conditions	Météo/Eau	<ul style="list-style-type: none"> • Conditions météorologiques sur la rive, direction et force du vent, température • Evolution du temps, formation nuageuse, orage • Température de l'eau, niveau de l'eau • Prévisions météorologiques locales, variations diurnes, courants ascendants, vents thermiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les prévisions, évaluer et décider sur place à court terme, s'informer auprès des autochtones. • Commencer contre le vent et observer durant la randonnée, prudence en cas de vent de terre, le calme ressenti est souvent du vent dans le dos, tenir compte des avis de tempête. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prévisions météorologiques - Radar de précipitations - Annonces des dangers - Prévisions de vent - Comportement en cas de foudre (pdf)
	Terrain	Parcours	<ul style="list-style-type: none"> • Transport, accès • Entrée, sortie, sorties d'urgence en cours de route • Distance et durée • Eau, rivière, lac, mer • Distance par rapport à la rive, zone protégée, autres randonneurs • Particularités locales de l'eau, obstacles, hauts-fonds, courants, vagues, marées • Directives, règles de navigation 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la carte des eaux, tester le parcours avant, s'informer auprès des autochtones. • Se renseigner sur les zones interdites, les établissements de bain, les bateaux de ligne, la signalétique fluviale, les entrées de port. • Respecter les zones protégées, éviter les zones riches en plantes aquatiques. • Adapter la randonnée aux conditions changeantes, disposer d'une alternative.
Facteur humain	Participants	<ul style="list-style-type: none"> • Forme du jour, endurance, force • Capacités et expérience, compétences en natation • Informations médicales, allergies, asthme, craintes • Taille et composition du groupe • Rôles dans le groupe, personne qui ferme la marche • Hydratation suffisante 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir un tour en fonction des capacités, de la condition des participants et de la météo, fixer des points de rencontre en route, convenir de signaux pour «stop», «au secours», «direction», «ok». • Démarrer seulement si l'on se sent en bonne forme. Les participants doivent savoir nager sans gilet. • Informer une personne du parcours de la randonnée et de l'heure du retour, annoncer son retour. • Prendre avec soi d'éventuels médicaments et les protéger de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle de sécurité aquatique CSA - Formation/taille du groupe
	Equipement	<ul style="list-style-type: none"> • Planche, pagaie, leash, gilet de sauvetage • Habillement, protection pour la tête, lunettes avec cordon • Equipement de protection tel que casque, protections, chaussures • Habits de rechange et sac étanche • Crème solaire, anti-moustiques • Petit ravitaillement, boissons, argent • Petit gyrophare blanc pour le soir ou la nuit 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir l'équipement adéquat en fonction du parcours et du participant, effectuer un contrôle fonctionnel et un marquage de la planche. • Utiliser correctement le leash, ajuster le gilet de sauvetage, adapter l'équipement de sécurité adapté aux conditions. • Connaître les dispositions légales concernant les aides à la flottabilité, s'informer à l'étranger. • Adapter l'habillement et les protections à la température de l'eau et non de l'air. 	
	Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> • Comportement en cas d'urgence • Set de premiers secours, téléphone portable, sifflet d'urgence 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les dispositions d'urgence. • Mettre le téléphone dans une pochette étanche près du corps, enregistrer les numéros d'urgence et numéros importants. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carte d'appel d'urgence (pdf) - App «Urgence HELP»