

### ▣ Préparez votre sortie

Avant de partir, indiquez à vos proches l'itinéraire projeté et l'heure de retour prévue.

- Calculez bien le temps nécessaire à v randonnée : même à raquette, la neige ralentira votre progresse
- Ne partez jamais seul : une simple entorse peut avoir des conséquences dramatiques, si personne ne peut prévenir les secours.
- Prenez le bulletin météorologique. En France : - par téléphone : 08.36.68.02 + N' département. Par minitel : 3615 METEO.
- Renseignez-vous des risques d'avalanches (bulletin météo professionnels de la montagne, offices du tourisme).
- Préparez correctement votre sortie et votre itinéraire. N'oubliez pas votre carte la plus détaillée possible, la boussole et au besoin l'altimètre... et surtout le mode d'emploi si vous avez oublié

Suivant les conditions météorologiques, les risques d'avalanches, votre forme physique, n'hésitez pas à choisir une autre sortie ou à la reporter.

### Équipez vous correctement

Une bonne méthode pour ne rien oublier : prenez le nécessaire pour vous équiper en partant de la tête pour finir aux pieds : bonnet, bandeau, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, crème de protection des lèvres, chemise, pull, veste, gants, pantalon, salopette, chaussettes, chaussures, guêtres et raquettes.

Avec du vent, la température ressentie peut-être inférieure de 5 à 10° à la température enregistrée ; un coupe-vent est fort utile.

Mieux vaut prendre des vêtements superposables en plusieurs couches qu'un seul vêtement épais. Ceci vous permet d'adapter correctement votre protection au froid.

Prenez des vêtements adaptés à votre taille et surtout ne prenez pas des chaussures trop petites : être serré dans ses chaussures est le meilleur moyen pour avoir des gelures..

Dans votre sac, n'oubliez pas de quoi vous nourrir. Pensez aux boissons chaudes.

Pour le groupe , un minimum de sécurité est nécessaire : carte, boussole, couverture de survie, pharmacie, lampe, réchaud, briquet, corde de trente mètres et pourquoi pas un téléphone portable.

### **Les risques de la montagne**

Bien qu'équipées de pointes en acier, les raquettes ne vous permettent pas d'évoluer sur n'importe quel terrain. Dans les pentes en neige dure, renoncez ou équipez vous (dans toutes les zones glacées les crampons d'alpinisme sont nécessaires).

Ruptures de pente, barres rocheuses, corniches, autant de risques que l'observation et l'expérience permettent de détecter. Attention, en cas de brouillard ou de jour blanc, le relief disparaît. il vaut mieux rentrer.

Des ponts de neige peuvent se former au-dessus de toutes sortes de zones vides : crevasses, lappiaz, ruisseaux et lacs gelés. Seules une connaissance et une bonne observation du terrain accompagnées d'une solide expérience vous permettront d'éviter ces pièges.

En hiver et au printemps, toutes les installations hydroélectriques peuvent présenter des dangers. Ne jamais traverser des retenues d'eau artificielles gelées. Ne vous approchez pas des captages ou des cours d'eau à proximité de ces installations.

### **▣ Les avalanches**

Hors des zones protégées les avalanches sont une menace pour le randonneur à raquettes.

L'état et la stabilité du manteau neigeux sont les éléments déterminants de la sécurité. Les bulletins nivologiques et météorologiques vous apporteront de précieux renseignements et vous aideront à prendre les bonnes décisions. Les services des pistes dans les stations et les professionnels de la montagne peuvent également vous apporter des informations locales de qualité.

Une fois sur le terrain il conviendra tout de même d'apprécier si les conditions réelles sont conformes aux prévisions. L'utilisation du matériel de sécurité en avalanche est indispensable, ainsi qu'une formation minimum à son utilisation. Il se compose pour chaque randonneur

- Un appareil de recherche de victimes d'avalanches :

Une pelle à neige

Une sonde à neige

A Savoir

---