

RANDONNEE RAQUETTES

Recommandations pour la pratique de l'activité de randonnée en RAQUETTES à NEIGE

POUR LES PARTICIPANTS AUX SORTIES DU CLUB :

1- Renseignez-vous sur la randonnée, même si vous êtes encadrés.

2- Des formations Sécurité-Neige et Avalanches sont dispensées par le club en début de saison. Il est obligatoire de participer à une formation DVA*.

3-Inscrivez-vous impérativement auprès de l'encadrant minimum 12h avant la sortie.

4- Vérifiez votre matériel avant le départ de la course :

Matériel de sécurité : DVA*, pelle, sonde (et téléphone portable si vous en avez un). Nous vous invitons à faire réviser votre DVA régulièrement.

Dans le fond du sac (liste à titre indicatif et non exhaustive: votre licence CAF, une paire de gants de rechange, des lunettes de soleil, des vêtements chauds (multicouches), une petite pharmacie, une lampe frontale, une couverture de survie, une bougie avec de quoi l'allumer, des mouchoirs en papier, des vivres de courses ainsi qu'une boisson de préférence chaude (1litre). Il est souhaitable d'avoir une trousse de secours individuelle.

Utilisez des chaussures suffisamment étanches et chaudes. Des guêtres sont fortement conseillées.

Ne pas oublier les bâtons de marche avec rondelles larges pour la pratique de la raquette à neige.

Pensez à l'environnement, respectez les jeunes arbustes, les animaux, ramenez vos déchets à la maison.

5- **Ne vous éloignez jamais de la trace faite par le groupe et signalez l'apparition d'un danger ou d'une inquiétude.**

6- A chaque changement de direction (croisement d'itinéraire), assurez-vous que la personne qui vous suit a bien vu ce changement.

7- N'éteignez jamais votre DVA* sans l'accord de l'encadrant.

8- **Respectez les consignes de l'encadrant.**

9- **Ne pas oublier que la Randonnée Raquettes doit être :**

- un lieu de découverte et de respect de la nature,
- un lieu de convivialité où chacun doit être solidaire et respectueux de ses compagnons, et enfin **un lieu de plaisir.**
- Pour clôturer la sortie, le traditionnel pot de l'amitié est incontournable.

POUR L'ENCADRANT

1- Préparation de la course :

- Préparez soigneusement votre course avant de partir: connaissance de l'itinéraire, de la météo, BRA**, outils d'aide à la décision (3x3 Munter, méthode de réduction élémentaire, etc...), choix de votre matériel personnel et matériel collectif.
- Présentez systématiquement votre sortie au président ou son représentant le vendredi soir entre 19h et 19h30.
- Estimez l'horaire de marche effectif et ajoutez les pauses.
- Prévoyez une marge horaire de sécurité importante.
- Ne surestimez pas vos capacités ni celles de ceux que vous accompagnez.
- Sachez que toute sortie non annoncée le vendredi soir ou non signée par le président ou son représentant n'est pas considérée comme une sortie du club. Ces sorties informelles ne sont pas sous la responsabilité du club et en aucun cas les participants ne pourront utiliser le matériel et le minibus du club ou effectuer une réservation de refuge au nom du CAF Bassin Clusien.

2- Avant le départ :

- Remplissez la fiche de sortie, laissez un double dans le casier raquettes ou dans la boîte à lettres du club. - Ne partez pas avec un groupe trop important.
- Assurez-vous avant le départ que tous les participants sont en possession de leur matériel de sécurité et de leur licence à jour. Ayez au moins une trousse de secours pour le groupe.

3- Au départ de la course :

- Laissez le double de la fiche de sortie sur le tableau de bord d'un véhicule, de façon que l'on puisse lire les noms et la course envisagée depuis l'extérieur.
- Prenez soin de désigner un serre-file.
- Expliquez l'itinéraire choisi, les différentes variantes possibles aux participants.
- Effectuez systématiquement un double contrôle du fonctionnement des DVA* et donnez les consignes à suivre.
- Adaptez une cadence régulière.
- Soyez attentifs à ce qui est sur le parcours : traces d'animaux, oiseaux, la vue, etc.
- Faites la promotion de ces recommandations auprès des participants qui n'en ont pas encore pris connaissance.

4- Pendant la course :

- Adaptez votre vitesse de marche en fonction de la ou des personnes ayant une cadence lente.
RAPPEL : L'évolution sur un terrain modéré (normal) est de 300m de dénivelé/heure maximum et de 250m/h en neige profonde.
- Tracez en fonction du relief du terrain et faites respecter une distance d'environ 2m entre participants, hors besoin de prise de distance de sécurité.
- Arrêtez-vous aux changements de direction et attendez les retardataires.
- Faites régulièrement des pauses.
- Restez à l'écoute et surveillez le comportement et l'état de fatigue des personnes que vous accompagnez.
- Sachez modifier votre itinéraire ou renoncer en cas de :
 - dégradation des conditions météorologiques
 - mauvaises conditions du terrain ou de la neige
 - progression trop lente.

5-Formation :

- La formation est là pour éviter que tous les incidents qui forment l'expérience ne soient pas trop graves ; n'hésitez pas à participer aux stages et aux recyclages.

*DVA : Détecteur de Victime en Avalanche.**BRA : Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche.