



## LA RANDONNEE RAQUETTES

### Inscriptions

Les inscriptions sont faites par téléphone ou mail auprès de l'organisateur, avant la date limite.

Le respect de cette date limite d'inscription est très important quand il faut réserver en refuge.

Les membres du club sont prioritaires.

Les participants recontactent ensuite l'organisateur environ 3 jours avant le départ pour régler les derniers détails (matériel, véhicules, rendez vous ...)

Si un chèque de réservation est envoyé au(x) refuge(s), le participant est averti. En cas d'annulation par l'organisateur, ou pour cause de mauvais temps, ou changement de lieu de course pour diverses raisons, la somme peut être retenue.

Une bonne forme physique est en principe nécessaire. Même pour un niveau débutant, il faut un minimum.

### Choix de la course

Il est indicatif et peut être remis en question jusqu'à la dernière minute (conditions de neige, météo, niveau mal estimé des participants ...).

En fin de saison, le regel nocturne est important pour la qualité de la neige, ...et capricieux. Il faut descendre tôt pour rester en sécurité.

### Déplacements

Les rendez vous sont souvent confirmés 1 à 2 jours avant le départ.

Ils sont souvent très matinaux, pour des raisons de sécurité et de qualité de neige.

Utilisation des véhicules : voir règlement de la section.

### Préambule

Si les prévisions météo confirment de très mauvaises conditions de l'état du manteau neigeux, même par grand soleil, l'organisateur pourra annuler la sortie.

De plus, si la neige manquait, la randonnée en raquettes deviendrait pédestre.

### Préparatifs préliminaires

En fonction de la connaissance de chacun, l'organisateur rappellera ou enseignera les règles de conduite indispensables à respecter ainsi que la nécessité et l'utilisation des matériels. Chaque membre du groupe prend en charge sa dotation matérielle de sécurité constituée d'un A.R.V.A (appareil de recherche de victime d'avalanche), d'une pelle et d'une sonde.

*En début d'hiver, la section organise une formation à la 1/2 journée sur la sécurité en montagne et plus particulièrement une pratique de la recherche de victimes d'avalanches avec un A.R.V.A. Toute personne souhaitant pratiquer la randonnée en raquettes ou à skis se doit d'y participer.*

## Randonnée

Le départ se fait généralement à l'aurore ou au lever du soleil pour profiter de bonnes conditions de neige et de sécurité. Au préalable un bon petit déjeuner copieux (Thé, céréales, tartines, confiture, miel, sucre,.....) reste indispensable. La matinée est principalement consacrée à la montée ; il s'avère donc important d'avoir des vêtements techniques (respirant et coupes vent) et indispensable de porter un habit de peau de type carline à moins d'aimer avoir froid dans des vêtements mouillés qui ne sècheront pas ! L'animateur établit un itinéraire en fonction de la portance de la neige, de la déclivité, des passages de torrent.....de manière à faciliter, agréments et sécuriser la randonnée. Le rythme doit être régulier de manière à ce que le groupe ne s'étire pas à l'excès. Les arrêts doivent être minimes et optimisés (ex : poser une veste, s'abreuver, et se protéger le visage de crème solaire sur 1 arrêt). Il est important de boire régulièrement et de s'alimenter occasionnellement de barres énergétiques.

Selon le massif où nous sommes, nous croisons fréquemment des traces d'animaux (chamois, bouquetins, lièvres, renards, lagopèdes, ..... ) et parfois nous les apercevons.

Même avec de bonnes prévisions météo, il peut arriver que le vent se mette à souffler avec violence. Aussi le froid risque de nous saisir d'où l'importance, à nouveau, d'avoir des vêtements coupes vent de montagne (haut et bas) et de bons gants.

La descente se fait dans la bonne humeur et chacun espère la chute des copains ! (Bien boire avant de se lancer car parfois les jambes deviennent dures et les crampes menacent). Elle sera optimisée en fonction de la déclivité et du dénivelé pour ne pas se fatiguer et perdre du temps mais aussi par rapport aux conditions de neiges (éviter les zones avalancheuses)

## Refuge

Selon la période de la randonnée, les refuges peuvent être gardés (1/2 pension) ou non (portage de nourriture supplémentaire, éventuellement du sac de couchage).

De par les normes de sécurité et la demande de plus en plus exigeantes, le confort est constamment en progrès, parfois un peu trop d'ailleurs car l'atmosphère particulière de l'ambiance se rapproche parfois des standards hôteliers.

## Repas

Ceux de la journée sont à la charge des participants. Le casse croûte doit être léger, énergétique, varié et il se constitue également de barres énergétiques qui seront rangées à portée de main et mangées tout au long de la randonnée. Dans les refuges avec 1/2 pension, le repas du soir demeure copieux et le petit déjeuner varié.

Si nous dormons dans un refuge non gardé il faut prévoir la nourriture du soir et du matin ainsi qu'un réchaud. **Optimiser le poids et le volume** en prenant des aliments lyophilisés.

**La pratique de notre sport favori s'effectue en pleine nature. A ce titre et par respect pour les générations futures, nous devons faire tout notre possible afin de la préserver intacte et propre.**

## LISTE DU MATERIEL

**Matériel individuel** (attention ! le poids superflu est inversement proportionnel au plaisir !)

<b>Chaussures de marches montantes étanches semi rigides ou <u>rigides</u></b>	Personnel
<b>1 vêtement de peau (carline)</b>	Personnel
<b>1 polaire chaude</b>	Personnel
<b>1 veste de montagne</b>	Personnel
<b>1 (ensemble) pantalon et/ou surpantalon respirant et relativement étanche</b>	Personnel
<b>1 paire de gants chauds ou moufles</b>	Personnel
1 paire de sous gants	Personnel
1 paire de guêtres	Personnel
<b>1 paire de chaussettes chaudes respirantes</b>	Personnel
<b>1 bonnet ou buff</b>	Personnel
<b>1 paire de lunettes de soleil de montagne (cat. 3 ou 4)</b>	Personnel
<b>1 paire de bâtons de ski</b>	Personnel
1 masque	Personnel
1 petit tube de crème solaire	Personnel
1 stick lèvres	Personnel
1 sac à dos de 35 l & 1 sac poubelle 30 l	Personnel
<b>1 ou 2 gourde ou 1 Camel back</b>	Personnel
<b>1 petite pharmacie (bande élastoplaste, 1 aiguille et du fil, compeeds.....)</b>	Personnel
<b>1 petit couteau (opinel)</b>	Personnel
Quelques bouts de ficelles et/ou gros élastiques ou similaires	Personnel
<b>1 A.R.V.A</b>	Club/perso
<b>1 pelle</b>	Club/perso
<b>1 sonde</b>	Club/perso
<b>1 couverture de survie</b>	Personnel
1 petite frontale	Personnel
1 Carré de matelas isolant pour s'asseoir dans la neige ou pour un blessé	Personnel
1 téléphone portable (à l'arrêt pendant la progression)	Personnel

### **Matériel collectif**

Corde Club/perso

### **Matériel Organisateur(s)**

Instruments de navigation : cartes, protège carte, boussole, altimètre, topo	Club/perso
Chaufferettes du corps	Club/perso
Ruban adhésif (3m)	Personnel
1 mini tube de colle araldite	Personnel
Tournevis plat, cruciforme, couteau, (petite pince), fil de fer	Personnel
Fusées de détresse	Personnel

**En caractères gras le matériel obligatoire**