

# Equipement conseillé pour la pratique de la randonnée avec des raquettes à neige

Si vous prévoyez une sortie en raquette à neige, assurez-vous de disposer du matériel suivant afin de pratiquer votre activité en sécurité :

Le matériel est à adapter aux conditions météo et à l'enneigement

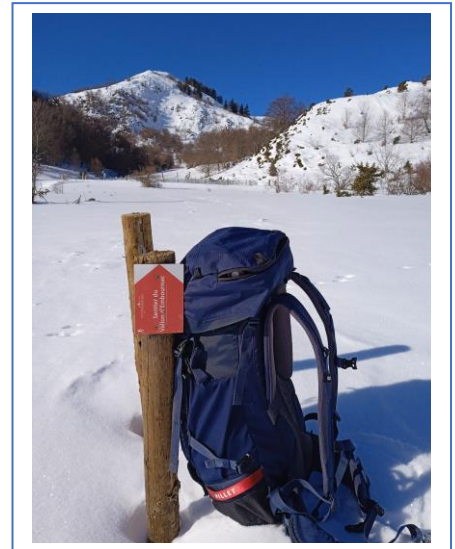


- Chaussures montantes, adaptées à la pratique de la raquette si possible, sinon de randonnée à pied ;
- Chaussettes chaudes ;
- Pantalon épais de type randonnée ;
- Pour le haut : privilégier plusieurs couches, avec une veste imperméable ;
- Gants ou moufles (plus chaudes en général) ;
- Bonnet, lunettes de soleil protégeant latéralement, crème solaire protectrice à fort indice ;
- Chauffeuses ;
- Sac à dos, gourde (bien s'hydrater dans le froid est une nécessité), coupe faim ;
- Petite pharmacie incluant une couverture de survie ;
- Carte, boussole, altimètre si vous en faites par vous-même ;
- Raquettes et bâtons ;
- Téléphone et sifflet.

**Pour vos déplacements à pied**, sur sol gelé ou enneigé, dans ou hors des zones habitées, le port de crampons anti-verglas est recommandé pour réduire le risque de chute, potentiellement traumatique.

L'usage du téléphone portable en marchant (en particulier la lecture de l'écran) est vivement déconseillé, a fortiori sur sol gelé, enneigé ou rocailleux. Le ranger dans le sac dans une poche isolée.

Un sac à dos permettant d'attacher les raquettes est recommandé (traversée de zones déneigées ou caillouteuses). Un volume suffisant (>30 litres) permet de ranger le matériel listé et les vêtements.



**Les enfants** pourront porter leur gourde, en-cas et accessoires, sans surcharge inutile. Un bas de combinaison de ski est adéquat (haut trop chaud selon la température et l'effort). Attention à l'usage de certaines bottes de neige au pied large avec lesquelles il est difficile de fixer les raquettes enfants.

**CHOIX DES RAQUETTES** : Si vous avez le choix ou procédez à un achat, renseignez-vous auprès d'un vendeur. Un loueur vous fournira un modèle en bon état et adapté. D'une manière générale, à chacun son niveau, son usage et ses exigences. Les « griffes » sont recommandées dès lors qu'une pente se présente (dévers, descente) et idéalement des « cales de montée ». Seuls les modèles enfants simples en sont dépourvus. Il existe maintenant des modèles très souples et faciles pour une pratique plus ludique...



Soyez à l'aise avec vos raquettes et n'oubliez pas les bâtons !