

# MEMENTO pour la pratique de la raquette à neige

## Instructions de sécurité

La raquette est un équipement de progression sur terrain vallonné. Son usage est totalement déconseillé pour progresser en terrain très escarpé, sur des dévers prononcés, notamment en cas de neige glacée. Pour votre sécurité, utilisez toujours des bâtons et ne sortez pas des itinéraires balisés et surveillés.

## Utilisation de la cale de montée :

La cale de montée procure une surélévation à l'arrière de la fixation à plaque. Ceci évite une tension trop importante des muscles du mollet et ainsi épargne de la fatigue. Elle ne doit pas être utilisée dans le cas de dévers (perte de stabilité).

## Blocage de la fixation :

La cale de montée permet aussi de bloquer la plaque de fixation. Contrairement aux idées reçues, ce blocage ne doit pas s'effectuer pour les descentes et ne sert que dans des occasions délimitées :

- transport des raquettes (pour éviter que les fixations ne battent)
- pour sauter un obstacle (pour éviter que le talon ne se plante dans la neige à l'atterrissage)
- pour les raquetistes les plus expérimentés, taille de quelques marches lors d'un passage en dévers important.

Rappelons que la progression en raquettes à neige ne doit jamais se faire sur un terrain en pente forte et verglacée : les raquettes à neige ne remplacent jamais l'utilisation de matériel adapté à la haute montagne.

## Je suis conscient du danger

- Attention danger ! Le brouillard, les pentes de neige dure ou verglacée, les gouffres, torrents ou plans d'eau recouverts par la neige, les avalanches, le froid, les sentiers d'été introuvables ou impraticables l'hiver, les conditions changeantes, le vent violent, L'ensoleillement intense, les chutes de neige, les pièges cachés : rochers, trous, clôtures, dalles et pentes lisses, etc.
- Je prépare ma randonnée.
- Je m'informe de l'existence des zones à risques.
- Je m'informe sur les conditions nivo météorologiques.
- Je choisis une randonnée adaptée aux conditions et à mes capacités, je prévois et donne l'itinéraire prévu.
- La progression peut être ralentie par le froid et la neige. Je n'oublie pas que la nuit tombe vite en hiver.
- Je ne pars jamais seul, ni trop tard.
- Je suis conscient que j'évolue souvent dans des zones non sécurisées.

## Je suis bien équipé

- J'utilise du matériel, des chaussures et des vêtements adaptés et en bon état.
- J'emmène un sac à dos, de la boisson et des vivres.
- J'utilise un matériel de sécurité et d'orientation en rapport avec la difficulté de ma randonnée (carte, pharmacie, couverture de survie, corde, « ARVA », sonde à neige, pelle,...).

## Je respecte la nature

- Je m'informe de l'existence de zones sensibles ou réglementées.
- J'évite de déranger la faune, déjà fragilisée par l'hiver, et je ne suis pas de façon insistante les traces fraîches.
- Je ne m'écarte pas de l'itinéraire prévu, pour voir à tout prix des animaux.
- J'utilise des jumelles ou longues-vues pour observer la faune.
- Je respecte la propreté et la tranquillité des lieux.
- Je respecte les jeunes arbres et la végétation.

## Je respecte les autres

- Je laisse des pistes de ski aux skieurs
- Je m'informe sur la réglementation des activités hivernales.
- Je respecte la tranquillité des autres usagers.

**Je respecte l'ambiance hivernale**

- J'évite de « défigurer » le paysage, une belle trace suffit pour un groupe.
- J'évite de progresser en groupes trop importants.
- Je sais respecter le silence quand il le faut.

**Je prends conseil auprès des professionnels de la neige**

- En priorité les Accompagnateurs en Montagne, pionniers et spécialistes de l'activité.
- Les Guides de Haute Montagne, les Moniteurs de ski.
- Les Pisteurs, etc.