

## Présentations activité raquettes à neige

La réapparition des raquettes à neige a été une petite révolution dans la montagne hivernale, en ouvrant la randonnée en cette période à tous les publics ; les amateurs de la randonnée estivale peuvent, heureusement, continuer leur activité préférée quand la neige tombe.

Un grand avantage; la raquette ne demande aucune technique particulière. Avec une bonne condition physique, tout le monde sachant marcher peut pratiquer la randonnée en raquettes, autant en montée qu'en descente.

La raquette permet de profiter en toute liberté du plaisir de la montagne chacun à son niveau: des promenades tranquilles dans la forêt, en passant par les plateaux et les collines de la moyenne montagne, à la raquette sportive avec des longues traversées et des hauts sommets ; tout le monde trouvera son bonheur.

En avant ! La raquette à neige vous fera découvrir des endroits incroyables, apprécier la beauté de la montagne hivernale, apercevoir la faune, passer de très bons moments de convivialité, d'amitié et de partage dans la nature... La raquette peut être énormément ludique : glissades sur de courtes pentes, sauts, chutes plus ou moins volontaires...

Nos montagnes sont des chaînes bien propices à la pratique de la raquette à neige autant pour les personnes souhaitant s'initier, pour les randonneurs initiés qui souhaitent faire des traversées faciles, que pour les montagnards aimant les longues traversées sur les hauts massifs.

En dessous de la haute montagne, il existe des massifs vallonnés offrant des panoramas à couper le souffle. Des crêtes faciles, des passages dans les bois, des reliefs doux, des dunes de neige... offrent au randonneur la possibilité de réaliser des parcours de toute beauté. Parfois, la haute montagne se montre généreuse et dans certains massifs, on peut monter sans difficultés particulières jusqu'à des altitudes assez élevées, en toute sécurité. Les montagnards chevronnés pourront réaliser des longues traversées et ascensions aux sommets sur la neige, raquettes aux pieds...

Malgré sa beauté, la montagne hivernale est un milieu spécial dans lequel il faut entrer avec connaissances, respect, humilité et précaution. Les contraintes sont nombreuses : en hiver les journées sont plus courtes, il fait froid, il y a moins de monde en montagne, en cas de brouillard le risque de se perdre est plus grand et il y a la neige avec le risque d'avalanche. Presque rien ! Vu sous cet angle, on dirait que le mieux est de renoncer d'aller à la montagne en hiver... Non ! Seulement respectez certaines règles :

- Vous pouvez rester dans les zones sécurisées ou les itinéraires pour raquettes de certaines stations de ski, mais sincèrement, l'intérêt est très limité.
- Sans doute la meilleure possibilité; partez avec un accompagnateur. Trois accompagnateurs ont été formés au sein du CAF Moselle ils connaissent la montagne hivernale, ils vous conseilleront sur l'équipement, ils vous prépareront des itinéraires sécurisés, avec des parcours alternatifs si les conditions sont mauvaises, ils vous apprendront les techniques nécessaires pour évoluer dans la nature enneigée. Ils vous expliqueront le maniement de l'ARVA afin de sécuriser vos déplacements en milieu enneigé. De plus, ils vous amèneront dans les endroits les plus intéressants et beaux, les coins magiques, ils vous dévoileront les secrets de la montagne endormie... et ils vous réserveront plein de bonnes surprises.

*Bonnes promenades en raquettes.*