



La raquette à neige est un sport fabuleux pratiqué dans un cadre fantastique.

Par contre la montagne peut s'avérer très dangereuse en hiver, par conséquent, certaines règles doivent être respectées :

Ces itinéraires sont préparés mais pas forcément damés.

Vous les empruntez sous votre propre responsabilité.

Les temps de marche indiqués sont estimatifs.

Préparez rigoureusement votre balade.

Prévoyez toujours une solution de repli.

Préparez-vous :

- Renseignez-vous sur les conditions météorologiques et ne partez que par beau temps. En montagne, le temps change très vite ! Soleil, chaleur, vent, pluie, brouillard, neige, froid... autant d'éléments à ne pas négliger.
- Informez-vous sur le danger d'avalanches, les chemins estivaux ne sont pas forcément adaptés à une pratique sûre et confortable de la raquette à neige.
- Ne partez jamais seul !
- Avant de partir, indiquez l'itinéraire projeté et n'oubliez pas d'annoncer votre retour !
- Optez pour un itinéraire adapté à vos capacités physiques et techniques ! Surveillez l'heure régulièrement. Faites demi-tour à temps, évitez le surmenage.



Respectez les autres usagers :

- N'empruntez pas les pistes de ski de fond : le plaisir du ski nordique dépend de la qualité de la trace et du damage.
- Vous évoluez souvent sur des domaines privés. Ne l'oubliez pas et respectez-les.

Équipez-vous correctement :

- Avec du vent, la température ressentie peut être de 5°C à 10°C inférieure à celle mesurée.
- Portez des chaussures montantes robustes, hydrofuges, à semelles bien profilées ; le port de guêtres vous préservera des intrusions de la neige.
- Prenez de préférence des vêtements superposables, ceci vous permet d'adapter votre protection à la température. N'oubliez pas bonnet, gants et lunettes de soleil.
- Dans votre sac, prenez de quoi vous nourrir et pensez aux boissons chaudes.
- Si possible, prenez avec vous une trousse de premiers soins, une couverture de survie et un téléphone portable.
- Dans tous les cas, si vous n'êtes pas sûr de vous, n'hésitez pas à faire appel aux professionnels de la montagne : guides, accompagnateurs, moniteurs de ski... vous feront découvrir la raquette à neige en toute sécurité.

Bonnes randonnées... en raquettes !



Quelques règles de savoir vivre en milieu naturel

En randonnant, vous allez vous trouver dans l'habitat d'animaux sauvages. Voici quelques règles de conduite à suivre afin de respecter au mieux la faune, la flore, la tranquillité des lieux :

Préservez la nature, respectez l'environnement, le milieu hivernal mérite toute votre attention !

1°) Respectez la tranquillité des animaux sauvages, évitez de suivre leurs traces, le moindre dérangement peut leur être fatal.

La survie de la faune en hiver est difficile, se déplacer pour se protéger coûte cher en énergie. N'oubliez pas que si vous ne faites que passer, eux vivent là toute l'année !

2°) Ne sortez pas des chemins balisés. Ils ont été conçus pour les randonneurs afin de limiter l'impact sur la faune et la flore. Une belle trace suffit pour un groupe.

3°) Ne traversez pas les plantations de jeunes arbres. Le renouvellement de la forêt est essentiel pour les écosystèmes alpins.

4°) Ne cueillez pas de plantes que vous ne connaissez pas. Il peut parfois s'agir d'une espèce protégée et leur cueillette peut entraîner leur disparition et bouleverser leur écosystème.

5°) Respectez les règlements spécifiques aux espaces naturels protégés. Ces zones sont essentielles pour une bonne cohabitation entre l'homme et les animaux.

6°) Rapportez tous vos déchets. Ne jetez rien dans la nature pour ne pas dégrader la flore sauvage et perturber la faune.

7°) Évitez de fumer et dans tous les cas, récupérez vos mégots.