

LA RAQUETTE A NEIGE

(Fiche N° 1)

UNE INVITATION AU REVE !



La raquette à neige offre la possibilité de **sortir des sentiers battus** pour faire sa propre trace à travers forêts et clairières, sur l'échine des montagnes, dans le secret des vallons reculés : une **sensation de liberté** garantie !

En adaptant son allure et le choix de son cheminement, l'activité se pratique selon ses désirs et son parcours **mais toujours avec un équipement adéquat**, en petits groupes et avec des connaissances en matière de neige.

LA RAQUETTE A NEIGE C'EST QUOI ?

Moyen ancestral de se déplacer en milieu enneigé, la raquette à neige est devenue depuis les années 90 **une activité sportive de loisirs et de bien-être accessible à tous.**

Une manière **ludique** de prolonger la randonnée pédestre classique en hiver.

Elle est de plus en plus pratiquée dans les associations affiliées de la FFRandonnée.



Elle se décline selon l'envie, **intense** et engagée **ou calme** et contemplative, et peut s'envisager **en petites promenades**, à la journée ou **sur plusieurs jours en bivouac** ou avec des étapes **en gîtes et refuges...**

La pratique de la raquette à neige s'est généralement développée **dans l'ensemble des massifs** (Alpes, Pyrénées, Massif Central, Vosges, Jura, Corse) pour permettre aux amoureux de **grands espaces** de découvrir une autre facette de la montagne en hiver.

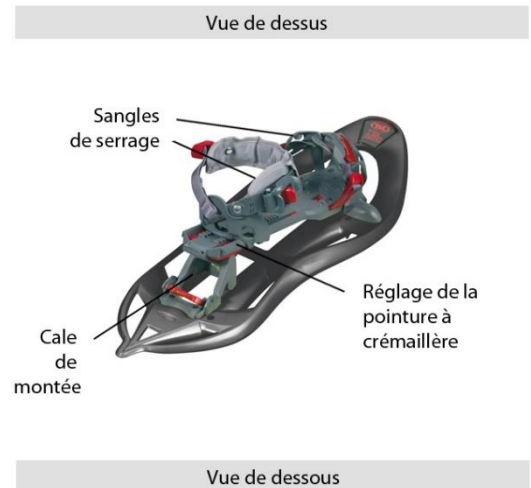


MATERIEL et EQUIPEMENT

Pour une pratique de la raquette à neige dans les meilleures conditions, il est important de **prévoir le matériel adapté à sa sortie** :

- **une paire de raquettes à neige** en fonction de son gabarit avec un système de **fixation rigide et réglable**,
- Une paire de **bâtons**,
- Une paire de **chaussures de randonnée** et de **vêtements pour l'hiver**,
- **Un sac** comprenant de l'eau, des « encas » (barres de céréales par exemple) et le nécessaire en fonction de la durée de la sortie.

Enfin, il ne faudra pas oublier, à côté du traditionnel équipement pour s'orienter (carte, boussole...), surtout en zone alpine (*) l'équipement de sécurité (Détecteur de Victimes d'Avalanche, **pelle, sonde**) en parfait état de marche.



LES TERRAINS DE JEU

- **Milieu nordique**
 - Terrain enneigé en forêt ou à découvert plat ou avec des pentes inférieures à 30°
- **Milieu nordique en milieu alpin**
 - Milieu nordique mais avec à proximité immédiate des pentes supérieures à 30° (Exemple un chemin à pente faible longeant une falaise ou une pente importante)
- **Milieu alpin**
 - Terrain enneigé comportant des pentes supérieures à 30° (risques d'avalanches en fonction du terrain et de la météo).

