

Fête de la Raquette à Neige

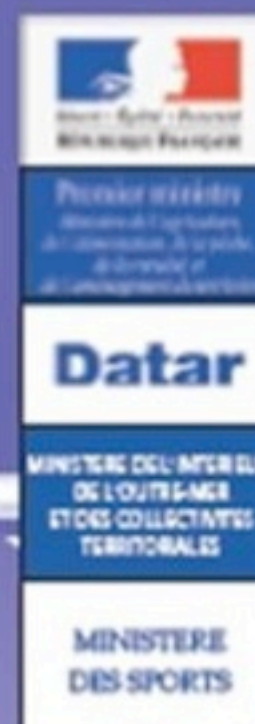
Journée Nationale de la Raquette à Neige



L'hiver ce n'est pas l'été Êtes-vous bien préparé ?

10 règles

pour pratiquer la randonnée
en montagne l'hiver dans
les meilleures conditions
de sécurité



1 Adaptez votre sortie au niveau le plus faible du groupe,

2 Ne surestimez pas vos capacités ainsi que celles des participants,

3 Vérifiez les compétences techniques et physiques de chaque participant,

4 Consultez la météo et le Bulletin du Risque d'Avalanche,

5 Munissez-vous du matériel DVA sonde et pelle, en plus de l'équipement habituel,

6 Informez un proche de votre itinéraire et des horaires prévus,

7 Prévoyez un moyen de communication pour alerter les secours,
n° européen d'urgence

112
SOS

8 Pratiquez en groupe, jamais seul,

9 Envisagez la possibilité d'un encadrement professionnel qualifié,

10 N'hésitez pas à faire demi-tour, à renoncer.