La randonnée alpine

Terrain de pratique :

✦ Sorties en milieu montagnard enneigé sur des communes dont le caractère alpin est reconnu et cartographié par la Fédération, hors zone de glacier, sans limitation d'altitude, sur des itinéraires adaptés à la progression à pied ou à raquettes, à l'exclusion des terrains nécessitant l'utilisation des techniques ou matériels d'alpinisme, dans des randonnées pouvant être itinérantes.

✦ Cette pratique étant soumise aux risques du milieu alpin enneigé, notamment celui du déclenchement accidentel d'avalanches, l'animateur et les participants doivent être en mesure de se porter assistance rapidement de manière autonome en cas d'accident.

Recommandations :

✦ **Equipement :** le ou les animateurs sont munis d'un moyen de communication permettant de joindre rapidement les secours. Chaque membre du groupe est équipé d'un détecteur de victime d'avalanche, d'une sonde, d'une pelle à neige. Ces équipements de protection individuels sont régulièrement vérifiés. Un entraînement régulier à leur utilisation est un gage de sécurité.

Encadrement :

voir annexe I du Règlement « Encadrement, Sécurité » FFRandonnée.

Rappels sur les principes de sécurité

Sorties effectuées dans les conditions habituelles (inscription au programme de l'association, la responsabilité du choix de l'animateur incombant au président du club ou à son représentant).

Le nombre de participants sera apprécié par l'animateur selon les paramètres suivants :
- type et niveau de pratique,
- durée du parcours,
- âge et/ou maturité des participants,
- niveau de discipline et d'autonomie des pratiquants,
- météorologie et évolutions prévues.

La FFRandonnée propose des stages de formation de qualité. **Rejoignez-nous !**

Vous pouvez consulter notre calendrier des formations sur notre site Internet :
http://www.ffrandonnee.fr/_205/le-catalogue-des-formations.aspx

Contact :

Jean PERROD
Référent fédéral raquette à neige

Michaël ANTHOINE
Conseiller technique fédéral
64, rue du dessous des berges 75013 Paris
Tél. : 01 44 89 93 15
Mail : manthoine@ffrandonnee.fr

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

Création graphique : Den's ! • 06 81 65 12 24

Recommandations pour randonner en milieu enneigé

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du dessous des Berges • 75013 Paris
Tél. : 01 44 89 93 93 / Fax : 01 40 35 85 67

La marche de proximité sur circuits enneigés aménagés et/ou sécurisés

Terrain de pratique :

- Sur circuits répertoriés et/ou balisés,
- Parcours limité à la journée avec accès facile à un point de secours ou d'alerte,
- Présence de balisage avec signalétique spécifique,
- Itinéraires sécurisés par les services des pistes.

Recommandations :

- **Equipement :** équipement individuel adapté. Le ou les animateurs sont munis d'un moyen de communication permettant de joindre les secours. La carte, la boussole, la trousse de premier secours et l'altimètre font partie de l'équipement individuel de l'animateur.

Encadrement :

Voir annexe I du Règlement « Encadrement Sécurité » FFRandonnée.

La randonnée nordique en terrains nordiques

Terrain de pratique :

- Sur itinéraires balisés ou non, sur communes de type nordique au relief modéré reconnues et cartographiées par la Fédération comme terrains enneigés excluant des déclenchements naturels d'avalanches de grande ampleur.

Recommandations :

- **Equipement :** le ou les animateurs sont munis d'un moyen de communication permettant de joindre rapidement les secours. Ils sont équipés du matériel (sonde, pelle à neige, couverture de survie) nécessaire à la construction rapide d'un abri de fortune. La carte, la boussole, l'altimètre, la trousse de premier secours et le GPS font partie de l'équipement individuel de l'animateur.

Encadrement :

Voir annexe I du Règlement « Encadrement Sécurité » FFRandonnée.

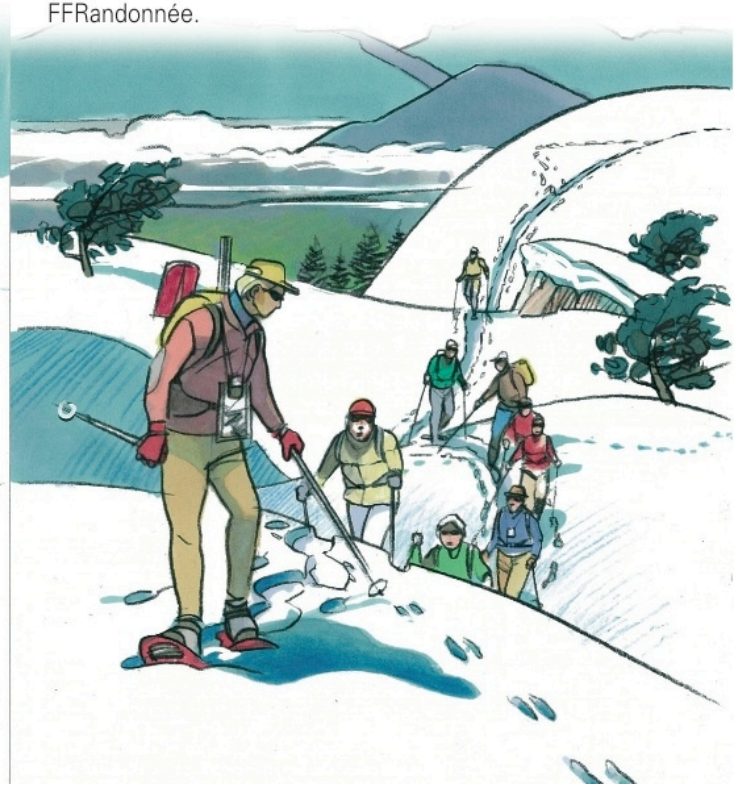
La randonnée nordique en terrains alpins

Terrain de pratique :

- Sur itinéraires balisés ou non, sur des communes classées comme alpines par la Fédération, en empruntant un cheminement nordique évitant les accidents de terrain importants, en évitant de couper des pentes à forte déclivité.

Recommandations :

- **Equipement :** le ou les animateurs sont munis d'un moyen de communication permettant de joindre rapidement les secours. Ils sont équipés du matériel (sonde, pelle à neige, couverture de survie) nécessaire à la construction rapide d'un abri de fortune. La carte, la boussole, l'altimètre, la trousse de premier secours et le GPS font partie de l'équipement individuel de l'animateur.

Encadrement :

voir annexe I du Règlement « Encadrement Sécurité » FFRandonnée.