



**ffme**

---

**fédération  
française  
de la montagne  
et de l'escalade**

# **Raquette à neige**

## **Normes et règles de sécurité**

---

Adopté en comité directeur le 24 mai 2003

---

## Sommaire

<b>1</b>	<b>OBJET DE CETTE NORME</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>PRISE D'INFORMATIONS</b> .....	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>PREPARATION</b> .....	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>EQUIPEMENT, MATERIEL</b> .....	<b>3</b>
4.1	LE MATERIEL INDIVIDUEL .....	3
4.2	LE MATERIEL COLLECTIF .....	4
<b>5</b>	<b>COMPORTEMENT DANS L'ACTIVITE ET PROGRESSION</b> .....	<b>4</b>
5.1	PRINCIPES DE BASE .....	4
5.2	CONNAISSANCES ET TECHNIQUE MINIMALES .....	4
<b>6</b>	<b>ADAPTATION</b> .....	<b>4</b>

Document réalisé par la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME) conjointement avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP).

# Normes et règles de sécurité

## 1 Objet de cette norme

Ces recommandations de sécurité précisent les modalités de pratiques de l'activité dans de bonnes conditions de sécurité

Conformément à la convention qui lie la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade et la Fédération Française de Randonnée Pédestre, ces recommandations sont communes à nos deux fédérations.

## 2 Prise d'informations

- Consultez le bulletin de prévision météorologique 08.92.68.02.+ le N° du département.
- Consultez le bulletin d'estimation des risques d'avalanches 08.92.68.10.20
- Renseignez-vous auprès des Syndicats d'Initiative, des Offices de Tourisme et des professionnels de la montagne, dans les bureaux de guides et accompagnateurs, ou les écoles de ski et personnes avisées ayant une bonne connaissance de la montagne hivernale
- Consultez les recommandations et informations contenues dans les topo-guides et les revues spécialisées.

## 3 Préparation

- Préparez-vous physiquement : une randonnée sur neige est plus exigeante qu'une randonnée estivale.
- Calculez le dénivelé positif, négatif, et prenez en compte la longueur de l'itinéraire.
- Selon le relief et l'état de la neige, des raquettes seront indispensables.
- Estimez l'horaire de marche effectif et ajoutez les pauses.
- Prévoyez une marge horaire de sécurité importante.
- Prévoyez de partir suffisamment tôt.
- Ne surestimez pas vos capacités ni celles de ceux qui vous accompagnent.
- Ne partez jamais seul, prévenez de votre destination et de votre heure probable de retour.

## 4 Equipement, Matériel

### 4.1 Le matériel individuel

- Utilisez des chaussures suffisamment imperméables et chaudes. Des guêtres ou un système stop neige efficace sont indispensables.
- Préférez des matériels offrant une bonne accroche sur la neige et un système de fixation efficace.
- Les meilleures raquettes ne permettent pas d'aborder n'importe quel terrain. N'oubliez pas vos bâtons pour davantage d'aisance et une meilleure sécurité.
- La carte IGN à l'échelle 1:25000 est indispensable. Protégez là dans un porte carte. Boussole et altimètre viennent en complément.
- Emportez des vêtements chauds et imperméables (même si le temps est beau et les prévisions optimistes).

- Avec le vent la température ressentie peut-être inférieure de 5 à 10° à la température réelle.
- Emportez toujours de l'eau et une bouteille isotherme de boisson chaude.
- N'oubliez pas chapeau, bonnet, gants, lunettes et crème solaire, stick à lèvres.
- Protégez vos affaires dans un sac à dos de qualité.
- Dans les zones avalanches le matériel de recherche de victime est indispensable. L'ARVA, accompagné d'une sonde et d'une pelle à neige, sont indispensables à la recherche et au secours.

#### **4.2 Le matériel collectif**

- Il est indispensable d'emporter une petite trousse de secours.
- Le téléphone portable est loin de «passer» partout en montagne, mais lorsque c'est le cas, c'est le plus sûr et le plus rapide moyen d'alerte en cas d'accident.

## **5 Comportement dans l'activité et progression**

### **5.1 Principes de base**

- Partez suffisamment tôt.
- Ne partez pas avec un groupe trop important.
- Démarrez doucement et adoptez un rythme lent et régulier que les personnes accompagnantes seront capables de suivre.
- Préférez quelques pauses significatives à des endroits choisis, plutôt que des pauses trop courtes et trop nombreuses qui nuisent à une progression régulière.
- Faites cependant de courts arrêts pour boire, adapter votre habillement aux conditions météorologiques et grignoter quelques friandises énergétiques.
- Restez obligatoirement à vue les uns des autres pour être capables de communiquer rapidement.
- Méfiez vous des traces laissées par d'autres randonneurs, si vous ne savez pas où elles mènent.
- Surveillez le comportement et l'état de fatigue des personnes vous accompagnant.
- Soyez attentif à l'évolution météorologique.
- Ne mettez pas en danger, par votre comportement, d'autres pratiquants.
- Ne vous fiez pas aux balisages des sentiers d'été. Leur parcours n'est pas forcément adapté à la raquette. Les suivre peut même être très dangereux.

### **5.2 Connaissances et technique minimales**

Consultez régulièrement la carte au 1/25.000 pour vous situer, constater votre progression et comparer avec votre plan de marche.

## **6 Adaptation**

- Sachez modifier votre itinéraire ou renoncer en cas de :
  - Dégradations des conditions météorologiques
  - Mauvaises conditions du terrain ou de la neige
  - Progression trop lente

Il se peut que le terrain et l'état du manteau neigeux ne correspondent pas à vos informations ou prévisions. Un passage peut être délicat à franchir. N'hésitez pas à ôter les raquettes, chausser les crampons, poser une main courante, ou renoncer.

- Faites attention aux ponts de neige. Evitez les zones de lapiaz, les ruisseaux et lacs recouverts par la neige et la proximité des rochers.
- Méfiez vous des risques de glissade, même sur des pentes peu raides, surtout si elles dominant un ressaut.
- Veillez à vous protéger du rayonnement solaire. N'oubliez pas vos lunettes de soleil. Protégez les parties du corps exposées.
- Attention à la température qui diminue avec l'altitude.
- Méfiez-vous du vent, souvent assez fort en altitude, qui est un important facteur de refroidissement.