

UTILISATION DE L'ENGIN

## Au DEPART

1. **Bien ajuster le pied dans la raquette** : Le pied doit être bien tenu. Le pied en appui sur l'avant, commencer par ajuster les attaches sur le dessus du pied puis serrer l'attache du talon. **Vos chaussures (Chaussures de randonnée à tige haute) doivent être à semelles suffisamment rigides.**
2. **LIBERER le blocage arrière de la raquette** ! La raquette doit être libre autour de l'axe avant
3. **En montée, utiliser les « cales de montée »** situées sur le talon de la raquette (si elles en possèdent!!!)
4. **L'utilisation de bâtons est très vivement conseillée voire « obligatoire »**
5. **Les gants** (de préférence confortables et légers) **sont conseillés** même si la météo est douce.
6. **Coté vêtements, privilégier le « système 3 couches »** : On peut avoir très vite chaud... mais le froid peut revenir vite aussi en fonction de la pente et du versant.
7. **Avoir UNE PELLE à NEIGE dans le groupe.** Ça peut servir... pour se dégager d'un trou que l'on n'avait pas vu ! → **DVA-Pelle-Sonde pour TOUS en milieu alpin**
8. **Un petit sac à dos avec ...** quelques barres énergétiques, de l'eau, une couverture de survie, une bougie et un briquet plus une mini pharmacie (bobologie) votre téléphone et LA boussole !

## LA PROGRESSION

- **Ne pas marcher les pieds écartés.** On fait glisser légèrement les raquettes l'une sur l'autre.
- **Dès que la pente est plus forte, utiliser les « cales de montée ».** Cela améliore la position du corps et augmente l'accroche.



- **EN DESCENTE, dès que la pente augmente il faut descendre FACE A LA PENTE** en appuyant sur l'arrière des raquettes (Position légèrement assise).



- **Progression en dévers :**
  - Le pied amont se déplace dans le sens de la marche
  - Le pied aval est tourné légèrement vers le bas afin d'améliorer l'appui dans la neige.



## LES PRINCIPAUX DANGERS OBJECTIFS :



Avalanche)

- **Les avalanches** : Même un talus chargé de neige peut « partir » déclenché par votre passage ! Se renseigner aussi auprès des « locaux » sur l'évolution du manteau neigeux au cours des derniers jours...

- ATTENTION : l'utilisation d'un DVA nécessite un minimum de formation... (DVA = Détecteur de Victime en

- **Les trous et obstacles** : Attention autour des arbrisseaux ou des rochers par exemple....
- **Les corniches** : A l'approche d'un sommet ou de talus, le vent peut avoir créé une avancée de neige au-dessus du vide !



- **La météo** : Le temps peut changer très vite en montagne : se renseigner avant le départ auprès des Offices de Tourisme, des stations météo, etc... Toujours privilégier un départ tôt afin d'éviter de se retrouver en difficulté à la tombée du jour... en cas d'incident.
- **Votre condition physique** : Ne pas se surévaluer afin de ne pas se mettre en danger soi-même mais aussi au niveau du groupe !

## Matériel à emporter (en fonction de votre sortie... et de vos compétences)



Le « fond de sac »

Le « triptyque de sécurité » pour les sorties en milieu alpin :  
DVA – Pelle – Sonde



JP |



}

