

COMMENT PRÉPARER SA RANDONNÉE DE RAQUETTE

Voici quelques conseils simples et utiles pour préparer correctement votre sortie de raquette:

1. S'informer des **conditions météorologique** de la journée;
2. S'informer des **conditions de la neige**;
3. À l'aide de la **carte des sentiers**, **prévoir l'itinéraire** avant de partir. (Nom des sentiers que vous emprunterez? distance du trajet? durée estimée de la randonnée);
4. **Prévoir une marge horaire importante**. En hiver, le soleil se couche tôt et il est facile de prendre du retard;
5. Pour la même raison **partez tôt**, vous aurez ainsi tout le temps d'admirer le paysage ou prendre des pauses. Prévoyez tout de même une **lampe frontale**;
6. **Suivez les balisages des sentiers** et non les traces que vous voyez dans la neige. Les traces que vous voyez proviennent peut-être d'un groupe qui s'est perdu plus tôt ou qui font du hors-piste;
7. Ne **surestimez pas vos capacités** ni celles des personnes qui vous accompagnent (la raquette en montagne demande une bonne endurance musculaire au niveau des membres inférieurs et requiert un certain cardio, surtout s'il y a de la poudreuse, car l'effort physique sera plus intense);
8. Ne **partez jamais seul(e)** si vous ne connaissez pas les sentiers;
9. Avertir quelqu'un de votre itinéraire et de votre heure de retour prévu.

Matériel requis suggéré:

1. 1 paire de raquette pour la raquette alpine (avec des crampons);
2. 1 paire de chaussure chaude et imperméable;
3. 1 paire de guêtre ou un système de stop neige;
4. 1 paire de bâton de marche;
5. Des vêtements chauds et imperméables (favorisez le multicouche, vous pourrez vous adapter plus facilement aux conditions climatique de la montagne);
6. Liquide pour boire (eau, boisson chaude) (pensez à un contenant isolant s'il fait froid);
7. Tuque, gants, lunette de soleil, crème solaire;
8. Sac à dos;
9. Vêtements de rechange sec;
10. Collations et repas dépendamment du temps prévue de la randonnée (évitez les chutes d'énergie en prenant des petites collations (barre tendre, mélange de noix et de fruits séchés);
11. Une petite trousse de secours.