

*Les sorties raquettes doivent
rester un plaisir:
Rappel de quelques règles de base*



Les Ripatons

Un jour de sentier, 10 jours de santé !!!

Organisation générale des sorties

Le nombre de participants sera défini par l'animateur qui encadre la sortie :

1. En fonction de l'itinéraire envisagé, de l'environnement du site et du niveau de difficulté de la sortie,
2. En fonction du niveau de pratique et d'autonomie des participants.

Equipements individuels

Il s'agit de sorties d'hiver, en altitude : les équipements doivent donc être appropriés, car le temps peut changer très rapidement, et l'engagement peut très vite devenir très physique :

1. Vêtements chauds et imperméables, même par beau temps, des chaussures à tiges adaptées, équipées de guêtres, des gants, bonnets, lunettes de soleil, crème solaire, stick à lèvres,...
2. Les Ripatons doivent être équipé de **raquettes de bonne qualité**, fixer solidement les chaussures, posséder crampons, et cales de montée (les couteaux à glace ne sont pas exigés pour nos sorties habituelles).
3. Il est indispensable d'avoir des bâtons (télescopiques de préférence) équipés de rondelles neige de bonne dimension. **Les dragonnes ne seront jamais passées aux poignets !**
4. Emporter boissons (froide et chaude si possible), quelques aliments énergétiques, ses propres médicaments et une couverture de survie.
5. Votre téléphone portable.

Comportement

1. **En aucun cas, les Ripaton(e)s ne doivent s'écarter de la trace**, sauf instruction particulière de l'animateur.
2. Il est indispensable de rester groupés, le rythme du groupe sera adapté aux plus lents. On privilégiera les marches continues sans arrêts fréquents. **Attention : chacun est le serre file de son voisin !**
3. Dans le cas de traversées ou de passages délicats, **les Ripatons doivent** rester dans la trace, **être régulièrement espacés (env. 20m), marcher sans à coups et sans s'arrêter.**

4. **Les participants doivent signaler à l'animateur s'ils voient des signes de faiblesse chez certains**, car les pauses sont généralement espacées pour une progression régulière du groupe et pour que les participants n'aient pas froid.
5. En cas de difficultés (conditions météo difficiles, conditions d'enneigement non prévues, fatigue d'un participant,...) l'animateur reste seul juge de la conduite à tenir, par exemple pour écourter la sortie ou faire demi-tour.

Mise à jour mars 15
JC Marie