

Février 2008

Brève de sécurité

Prendre son pied à raquettes

La randonnée à raquettes: une activité saine qui ne présente qu'un risque limité de blessures. Chaussé de raquettes, le randonneur n'enfoncé presque pas dans la haute neige et n'a pas besoin de rechercher des chemins damés. Mais cette liberté comporte aussi son lot de risques. Conseils du bpa pour mettre sécurité et réussite de votre côté:

- Adaptez la longueur et la difficulté du parcours à vos capacités physiques.
- Avant de partir, renseignez-vous sur les prévisions météorologiques, le danger d'avalanches et l'état du terrain.
- En cas de doute, optez pour des itinéraires balisés à l'abri des avalanches.
- Ne partez jamais seul.
- En hiver, il est plus difficile de s'orienter. Si vous optez pour une randonnée non guidée, munissez-vous d'une carte et d'une boussole.
- Portez des vêtements voyants.
- Partez bien équipé: nourriture et boissons chaudes en quantité suffisante, chaussures de randonnée robustes à semelle profilée, guêtres, vêtements adaptés à la saison et à l'activité, lunettes de soleil, crème solaire et trousse de premiers soins.

Plus d'infos, des cartes et des itinéraires de raquettes sur www.globaltrail.net

