

Recommandation sorties raquettes

Voici des informations utiles pour ceux qui n'ont jamais pratiqué de sorties en raquettes. Certains accessoires sont bien utiles, voire indispensables (**en rouge**) pour passer un moment agréable, mais tout dépend aussi de la température et surtout du vent !

- raquettes et bâtons avec rondelles neige (les grosses)

- chez soi, à la maison, **vérifier et régler les raquettes** par rapport aux chaussures de randonnée pour ceux qui les utilisent pour la première fois (cela évitera de faire patienter l'ensemble du groupe au démarrage dans un froid qui peut parfois être mordant).

- les **chaussures à tige haute** qui maintiennent la cheville sont à privilégier, car on glisse facilement dans les trous laissés par des marcheurs sans raquettes, et cela évitera les foulures

- les guêtres peuvent être un + pour ceux qui n'ont pas de pantalons couvrant les chaussures : rien de plus désagréable que la neige qui s'infiltre dans les chaussures à chaque pas dans la poudreuse.

- **vêtements chauds**, veste étanche à la neige/pluie, crachin, etc. à prévoir dans le sac, éventuellement rechange. **Gants** (et sous-gants pour les frileux), **bonnet**/casquette.

Dans le détail : les multicouches polaires, respirantes sont une bonne solution (1ère couche : sous vêtement très absorbant et respirant, 2ème couche intermédiaire isolante voire sans manche, 3ème couche : veste imperméable/coupe vent qui peut rester dans le sac, certains prennent une polaire sans manche en 3ème couche et rajoutent la veste étanche en 4ème couche). Evitez le coton, ça ne sèche pas et on reste trempé après les montées. L'idée c'est de pouvoir rajouter/enlever les couches selon les besoins. En hiver, on a

uniquement froid si on n'est pas équipé ! Oubliez les chaussettes d'été, pour quelques mois !

Pour plus de détails, voir par exemple ce site

: <http://www.journaldutrek.com/principe-du-multicouche/>

- Quelque chose de pratique pour les jambes peut servir mais n'est pas obligatoire: Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées. Peut être complété par des collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.

- **boisson chaude** dans une thermos, en-cas si besoin pour la pause

- **lunettes de soleil** si grand soleil prévu, ainsi que crème solaire, **baume à lèvres** si sensibilité au vent et froid

- des sangles ou attaches au sac à dos, s'il faut déchausser et porter ses raquettes sur des zones non enneigées (ça arrive selon les altitudes), sinon une solution pour les attacher, ça évite de les porter à la main.

- bâche de protection pour le sac à dos (étanche), utile s'il pleut

- une lampe frontale, si pour une raison ou une autre le groupe est retenu, peut toujours servir

- Petite pharmacie personnelle : **Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules** ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane... ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil....

- un **pique-nique** pour les sorties à la journée et dans ce cas un sous-fesse peut être le bienvenu (morceau de tapis de gym par exemple qui se plie et se glisse facilement dans le sac à dos), pour se poser sur un tronc d'arbre enneigé ou un banc humide par exemple; lorsqu'il n'y a pas de solution au chaud qui est proposée.

