

RANDONNER EN HIVER

Admirer les flocons tomber, traverser des étendues complètement blanches, faire sa trace dans la poudreuse, profiter de la nature d'une manière différente, avec des paysages et des couleurs propres à cette saison, voilà ce que vous réserve la randonnée hivernale, avec ou sans raquettes.

Randonner en hiver est certes un peu plus dangereux qu'en période estivale. Cependant en respectant quelques règles de sécurité, il est tout à fait possible de passer une agréable journée en plein air.

Voici quelques conseils à prendre en compte lors de la planification d'une sortie hivernale, surtout si vous partez seule ou seul.

- * Les journées sont plus courtes, donc on a moins de temps, ne pas oublier d'inclure ce paramètre lors de la planification.
- * Choisir de préférence un itinéraire avec un balisage adapté à la randonnée hivernale, marche ou raquettes.
- * Marcher dans la neige avec ou sans raquettes est plus fatigant et plus lent, adapter votre estimation de marche.
- * Ne pas oublier pas de consulter la météo avant de partir et de se renseigner à propos des risques d'avalanches.
- * Il existe beaucoup de pièges comme les cours d'eau ou trous recouverts de neige, les corniches et bien d'autres. La neige et la glace sont complexes et difficiles à décrypter alors méfiance et prudence ! La neige cache une partie du terrain et peut atténuer certains reliefs. Attention un itinéraire connu en été peut devenir méconnaissable en hiver.
- * La randonnée hivernale nécessite, dans la plupart des cas un équipement de sécurité : DVA (détecteur de victimes d'avalanches) pelle et sonde. Mais utiliser un DVA ne s'improvise pas, ne pas oublier de se renseigner sur son utilisation avant de partir.
- * Adapter son habillement aux conditions météorologiques, penser à des vêtements isolants pour se protéger du froid. Garder une doudoune en complément dans son sac peut s'avérer utile. Compressible, elle prend peu de place et vous gardera au chaud lors des pauses, un tapis isolant vous permettra de vous asseoir au sec dans la neige et de profiter pleinement de votre pause.
- * Ne pas oublier pas de couvrir vos extrémités, chaussures imperméables et respirantes, chaussettes chaudes (une paire de rechange) ainsi que des gants ou moufles, un bonnet ou cagoule (très important) et éventuellement une écharpe.
- * Se protéger du vent qui a un impact important sur la température ressentie. Penser donc à avoir des vêtements vous coupant du vent au maximum.
- * Ne pas oublier pas de s'hydrater correctement, la sensation de soif est moins importante quand il fait froid et on peut se déshydrater facilement sans s'en rendre compte. La déshydratation favorise l'hypothermie. Opter pour une boisson chaude plus agréable qu'une boisson glacée !
- * Si vous prenez de l'eau froide, mettez votre gourde à l'intérieur de votre sac, suivant la température extérieure, l'eau peut geler dans votre pipette !
- * Prendre des bâtons avec rondelles, d'aucune utilité dans la neige si vous n'avez pas les rondelles ! Des guêtres pour empêcher la neige dans vos chaussures, une lampe frontale peut s'avérer utile en fin d'après-midi, il est facile de se faire piéger par la nuit !
- * Si possible, avertir un proche de son itinéraire.

Cette liste est bien sûre non-exhaustive et a pour seul but de vous rappeler quelques principes élémentaires pour faire de votre sortie un moment de pur plaisir.

Choisissez une randonnée qui corresponde à votre condition physique et fiez vous à votre bon sens afin de profiter pleinement de ce moment privilégié que vous offre la nature en hiver.