

LES RÈGLES D'OR

de la randonnée hivernale



1 **Préparez votre itinéraire**

Renseignez-vous sur le parcours, la météo, et la difficulté de la randonnée. Emportez une carte avec le tracé pour rester sur le bon chemin. Lisez le BERA* Prévenez vos proches de votre itinéraire (date et heure de départ et de retour estimé)

2

Équipez-vous correctement

Anticipez les changements météo en cours de parcours. Partir avec un téléphone chargé. Prévoir un fond de sac * Prévoir des vêtements adaptés, vêtements chauds, gants, bonnet... Prévoir matériel : Casque, piolet, crampons.



3

Respectez la nature

Suivez les chemins balisés pour préserver la faune et la flore, et éviter les zones dangereuses. Ne laissez pas vos déchets et respectez l'environnement.



4

Adaptez votre rythme

Écoutez votre corps et faites des pauses pour vous hydrater et profiter du paysage. Ne surestimez pas vos capacités et prévoyez une marge de sécurité. N'hésitez pas à faire demi-tour en cas d'incertitude.



5

Formez-vous

La pratique de la montagne n'est pas innée, pour une sortie en toute sécurité pensez à vous former. La Ligue propose des stages (DVA, neige et secours avalanche...) encadrés par des experts. (Guide de Haute-montagne, instructeurs chevronnés, glaciologue...) Ainsi que des conférences de sensibilisation.



Une sortie montagne réussie c'est une sortie, préparée et équipée !