

Comment s'équiper quand on pratique la raquette à neige

Vêtements :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc **proscrire le coton**. Préférez la laine la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée **tenant bien la cheville** et imperméables.
Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- ✓ Chaussettes de rando. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée.
Attention au coton pour les ampoules
- ✓ 1 paire de guêtres
- ✓ 1 surpantalonn imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- ✓ 1 sous pull
- ✓ 1 veste polaire
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.
- ✓ 1 couvre chef : chapeau, bonnet, casquette, foulard etc...
- ✓ 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants de rechange
- ✓ 1 cape de pluie ou un sursac

En randonnée il n'y a pas de mauvais temps mais que des randonneurs mal équipés !

Equipement :

- ✓ Raquettes et 1 paire de bâtons télescopiques de préférence
- ✓ 1 sac à dos de 35/40 litres muni d'une **ceinture ventrale** et de sangles permettant d'accrocher les raquettes si possible.

Protection

- ✓ Un grand sac plastique permettant de protéger vos vêtements à l'intérieur du sac à dos
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil bonne qualité
- ✓ Crème solaire + écran labial
- ✓ Si vous craigniez beaucoup le froid, munissez-vous de chaufferettes.

Sécurité

- ✓ 1 pochette (de préférence étanche) pour mettre **son argent, carte d'identité, carte vitale, carte mutuelle et assistance.**
- ✓ Petite trousse de secours 1^{er} secours : pansements, lingettes désinfectantes, arnica...
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche
- ✓ Téléphone portable (facultatif)

Restauration

- ✓ 1 thermos, gourde ou poche à eau, pour emporter 1,5 litre minimum de liquide.
- ✓ Pique nique + gobelet + couverts
- ✓ En-cas : fruits secs, barres céréales, chocolat etc...

Bien-être

- ✓ Papier toilette + 1 briquet
- ✓ Appareil-photo, jumelles (facultatif)

Etre autonome et avoir un bon équipement est synonyme de sortie réussie !

Pour votre confort et par respect pour les personnes et les véhicules, pensez à prendre des vêtements de rechange pour le retour : chaussures, chaussettes, vêtements de corps etc...

Principaux éléments à prendre en considération lors de l'achat d'un sac à dos :

- 1/ Le volume global.
- 2/ La facilité et l'organisation du rangement.
- 3/ Les accessoires et les fonctionnalités propres.
- 4/ Le confort de portage : évacuation de l'humidité dans le dos
- 5/ Le poids.
- 6/ Le coup de cœur.

Accessoires et fonctionnalité à ne pas négliger

- Les modèles profil femme
- Confort de la ceinture de portage, et de la sangle pectorale
- Adaptation des bretelles de portage à la taille du randonneur
- Poche rabat sur le dessus (fourre-tout)
- La housse de pluie intégrée
- Les sangles et portes matériel
- Compartiment pour poche à eau avec orifice de passage pour tuyau
- Poche ventrale
- La fermeture qui fait office de sifflet
- Tissu léger issu et résistant

En magasin, penser à lester votre sac pour tester son confort sous charge. C'est primordial et cela permet d'éliminer certains modèles, même haut de gamme, qui ne conviennent pas forcément à votre morphologie. On est parfois étonné et il est fortement recommandé de s'astreindre à ce petit exercice.