

## ***Raquettes à neige* : Directives pour participants**

### **1. Généralités**

*Raquettes à neige* est un sport d'une pratique relativement facile et qui donne rapidement beaucoup de satisfactions à tous ceux qui aiment se trouver dans la nature, la connaître un peu mieux, l'admirer et surtout la respecter. Il exige des conditions physiques similaires à celles que nous demandons aux membres des sections *Marches* et *Randonnées alpines*.

La section *Raquettes à neige* organise des sorties hebdomadaires, du début décembre à la mi-avril, le mardi (A et B), avec possible renvoi à jeudi en cas de mauvaises conditions météorologiques.

Le cas échéant, une course C, dans des conditions alpines avec équipement approprié, sera organisée le jeudi avec renvoi possible le vendredi.

### **2. Programme**

Au début du mois de novembre, les responsables de la section élaborent le programme des sorties qui se réaliseront du début décembre à la mi-avril de l'année suivante.

Ce programme, ainsi que les circulaires détaillées sont mis sur le site [www.arninfo.ch](http://www.arninfo.ch), activité *Raquettes à neige* début décembre. Le programme comprend des courses "officielles" et un repas de clôture. Si les conditions d'enneigement sont toujours satisfaisantes après la fin du programme officiel, des courses hors programme seront proposées, les Ders des ders.

Trois types de courses sont proposés:

**A** : Environ 3h de marche et une dénivellation jusqu'à 450m, ou plus ou moins en accord avec le Chef de course (CdC) et les participants.

**B** : Environ 5h de marche et en principe une dénivellation supérieure à 600m, en général sur des sentiers raquettes marqués.

**C** : Jusqu'à 6h de marche et une dénivellation jusqu'à 1200m, en général hors sentiers marqués.

Attention : Les heures de marche dépendent des conditions d'enneigement, les valeurs indiquées ci-dessus sont une estimation moyenne.

Le but d'une course peut être changé en fonction de la météo, des conditions d'enneigement insatisfaisantes ou des risques d'avalanche. Ce changement d'itinéraire est de la responsabilité exclusive du CdC.

Sauf mention spéciale, le pique-nique est tiré du sac et les déplacements se font en voitures privées, pour faciliter l'accès rapide au départ des courses.

### **3. Inscriptions**

L'inscription se fait sur le site [arninfo.ch](http://arninfo.ch) > Raquettes > en cliquant sur « Circulaire & inscription » de la course choisie. En cliquant sur l'icône « imprimante », la description de la course peut être imprimée.

Les inscriptions doivent être en possession du CdC au plus tard le vendredi précédant la course pour les courses A/B et le lundi pour les courses C.

A titre exceptionnel et sujet à l'approbation du CdC, un invité non membre de l'ARN peut être admis à une course.

#### 4. Correspondance par e-mail

Un e-mail sera envoyé aux participants la veille de la course avant 15h par le CdC, incluant la répartition des passagers et leurs chauffeurs respectifs ainsi que d'autres informations éventuellement.

#### 5. Transport

Pour le transport au lieu de départ des courses, nous utilisons des voitures privées. Les chauffeurs sont indemnisés par leurs passagers selon le prix indiqué sur la circulaire de la course. Chaque chauffeur recevra une somme correspondant aux kilomètres parcourus multipliés par 60 centimes, indépendamment du nombre de passagers.

Dans chaque voiture un téléphone mobile doit être enclenché durant le parcours. Il est recommandé aux chauffeurs de lire attentivement la rubrique Assurances.

La ponctualité est de rigueur. Le responsable de la course n'a pas l'obligation d'attendre les retardataires.

#### 6. ASSURANCES

- **Assurance responsabilité civile (RC)**
- **Assurance maladie et accidents** : Chaque membre est instamment prié d'avoir une assurance maladie et accidents adaptée à son type d'activité ainsi qu'une assurance de rapatriement (voyage à l'étranger), recherche en montagne et évacuation par hélicoptère, etc.
- **Assurance secours en montagne et évacuation par hélicoptère** : Une affiliation à la REGA, ou compagnie de secours similaire, est vivement recommandée, même si celle-ci vient en supplément de l'assurance maladie/accidents.
- **Assurances couvrant les déplacements en voiture privée** : En cas d'accident lors d'un déplacement en voiture privée, ce sont l'assurance RC du véhicule et **l'assurance accident privée des passagers qui interviennent**. Au cas où le propriétaire du véhicule a une assurance pour passagers, cette dernière est supplétive à l'assurance accident privée des passagers.
- **Responsabilités des membres** : Un membre pas ou mal assuré en fonction de ses activités au sein de l'ARN devra obligatoirement en supporter les conséquences financières. Ces dernières années il a été constaté que cela a été malheureusement le cas à plusieurs reprises.

#### 7. Equipement

- La « fiche de santé et contact d'urgence ». C'est la même que celle des *Marches* ou *Randonnées alpines*.
- Une paire de raquettes à neige avec de bonnes fixations, faciles à ajuster.
- Une paire de chaussures étanches avec un bon profil.
- Une paire de bâtons réglables ou fixes, munis de grandes rondelles.
- Guêtres, vêtements chauds, gants, bonnet, lunettes et crème de soleil.

#### En plus pour les courses C :

- ARVA (BARRYVOX ou appareil équivalent)
- Pelle à neige
- Sonde

Cet équipement est absolument obligatoire. Les courses C seront conduites par un CdC expérimenté connaissant les conditions hivernales en montagne (appréciation des caractéristiques du manteau neigeux, risques d'avalanche, etc.).