



Vivre... la randonnée autrement !  
Découvrir les espaces naturels enneigés !  
Partager des moments uniques !



La raquette à neige  
Laissez-vous tenter !



# La raquette à neige, des randonnées en milieux enneigés

Moyen ancestral de se déplacer en milieu enneigé, la raquette à neige est devenue depuis les années 90 **une activité sportive de loisirs et de bien-être accessible à tous**, de plus en plus pratiquée dans les associations affiliées de la FFRandonnée. Une manière **ludique** de prolonger la randonnée pédestre classique en hiver.

Elle se décline selon l'envie, intense et engagée ou calme et contemplative, et peut s'envisager en petites promenades, à la journée ou sur plusieurs jours en bivouac ou avec des étapes en gîtes et refuges...

La pratique de la raquette à neige s'est généralement développée dans l'ensemble des massifs (Alpes, Pyrénées, Massif Central, Vosges, Jura, Corse) pour permettre aux amoureux de **grands espaces** de découvrir une autre facette de la montagne en hiver.

## Matériel & équipement

Pour une pratique de la raquette à neige dans les meilleures conditions, il est important de prévoir le matériel adapté à sa sortie :

- une paire de raquettes à neige en fonction de son gabarit avec un système de fixation rigide et réglable,
- Une paire de bâtons,
- Une paire de chaussures de randonnée et de vêtements pour l'hiver,
- Un sac comprenant le nécessaire en fonction de la durée de la sortie.

Enfin, il ne faudra pas oublier, à côté du traditionnel équipement pour s'orienter (carte, boussole...), l'équipement de sécurité (Détecteur de Victimes d'Avalanche, pelle, sonde) en état de marche.

## Une invitation au rêve

La neige fraîche recouvre le paysage. La raquette à neige offre la possibilité de sortir des sentiers battus pour faire sa propre trace à travers forêts et clairières, sur l'échine des montagnes, dans le secret des vallons reculés : une **sensation de liberté** garantie !

En adaptant son allure et le choix de son cheminement, l'activité se pratique selon ses désirs et son parcours mais toujours avec un équipement adéquat, en petits groupes et avec des connaissances en matière de neige.



## Pratiquants et animateurs témoignent

### Arlette animatrice

« J'habite non loin des montagnes, je randonnais l'été et j'étais "sans activité" l'hiver. Il y avait les reliefs enneigés mais je n'osais pas. Je me suis inscrite dans un club et j'ai commencé à participer à des sorties régulièrement. Chaque rando était fabuleuse et j'avais un grand **sourire** sur le visage pendant toute la semaine qui suivait. Je me suis petit à petit rapprochée de ceux qui animaient... puis, j'ai complété cet **apprentissage** de terrain par des formations, des stages de la FFRandonnée : lire la neige, s'orienter, conduire un groupe, éviter les accidents, la météo... Je suis diplômée depuis 2 ans et j'essaye de **partager** un peu de ce bonheur. Le **plaisir** est toujours aussi fort. »

### David pratiquant

« J'ai découvert l'activité il y a un an. Je ne suis pas un grand sportif, ni quelqu'un de la montagne et j'avais peur que ce soit trop "physique". Mon club proposait des randonnées hivernales de **découverte**. J'ai participé pour voir. On nous a montré comment chausser le **matériel** qui nous était **prêté**. C'était de belles balades, bien rythmées, dans des endroits très beaux et accessibles avec des pauses, des observations sur les animaux, sur la neige. Les gens discutaient beaucoup entre eux. C'était très sympa. J'en ai fait une, puis deux puis les autres. Toujours dans des lieux différents. Ça me plaît et je compte bien continuer l'hiver prochain ! »

### Laurent pratiquant

« Depuis mon enfance, j'aime la neige et la rando. Même si j'habite en plaine, j'ai une bonne expérience de la rando depuis de nombreuses années. Avec mon club de 75 adhérents composé de groupes d'amis et de nouveaux adhérents, nous proposons **2 ou 3 séjours** par saison. Ces séjours sont l'occasion de **partir ensemble** et de découvrir des endroits merveilleux. Les animateurs travaillent en amont sur les parcours et font des repérages. Moi, je donne un coup de main. Le club propose des sorties par **groupes de niveaux**. Chacun est libre d'aller dans tel ou tel groupe voire même d'en changer pour que chacun puisse en tirer un **maximum de plaisir**. Plaisir d'atteindre le sommet, plaisir du ciel bleu et du soleil, plaisir de la neige et des retours au gîte, plaisir des veillées au coin du feu... »

## Information & formation pour une pratique de qualité

### ➤ Sensibilisation des licenciés

La FFRandonnée propose à ses licenciés des Journées Info Neige pour mieux connaître ces terrains de pratique, les clubs et la neige.

### ➤ Formation des animateurs

La FFRandonnée propose également un cursus complet de formation à l'encadrement des activités hivernales.



# La raquette à neige à la FFRandonnée:

## un réseau de clubs et d'animateurs formés

Les clubs de la FFRandonnée vous proposent des sorties encadrées, conviviales, adaptées en raquettes à neige sur l'ensemble des massifs de France et d'ailleurs... Randos à la demi-journée, à la journée, sur plusieurs jours, dans le cadre de voyages...

Vous serez accueillis et encadrés par des animateurs expérimentés qui vous mettront en confiance et partageront avec vous leur passion.

**Alors n'hésitez plus, rejoignez-nous !**

## Comment trouver son club ?

Consultez le site de la fédération [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

Rubrique **JE CHERCHE un club / critères avancés**.

Choisissez une aire géographique et choisissez l'activité raquette à neige.

Une page dédiée à la neige et à la raquette est également consultable

en allant sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) rubrique **Randonner**

Les clubs pratiquant cette activité sont identifiés grâce à ce picto :



## Contact Local

Fédération Française  
de la Randonnée  
Pédestre

64, rue du Dessous  
des Berges  
75 013 Paris  
Tél. : 01 44 89 93 90

