



## Raquette à neige Équipement et comportement à adopter

Découvrir des paysages de montagne enneigés en progressant à l'allure du pas: la raquette à neige offre des moments inoubliables. Malheureusement, chaque année en Suisse, cette activité coûte la vie à trois personnes. Pour votre sécurité, équipez-vous correctement et adoptez le bon comportement.

En raquette à neige, la plupart des accidents graves sont dus à des avalanches. Ce risque peut cependant être aisément évité. Pour ce faire, il convient d'emprunter les sentiers raquettes balisés.

Il est par ailleurs important de bien préparer ses sorties: évaluer objectivement ses capacités, s'informer sur la météo et les conditions de neige. Pour plus de sécurité, mieux vaut partir en groupe.

Enfin, il s'agit de bien s'équiper: raquettes à neige, chaussures chaudes et stables, vêtements résistant aux intempéries, bâtons, en-cas, pharmacie de poche, couverture de survie pour les cas d'urgence et téléphone portable chargé.

Vous trouverez plus d'informations dans nos conseils «Raquette à neige» sur [bpa.ch](http://bpa.ch).

### Pour votre sécurité

- Empruntez les **sentiers raquettes balisés**.
- Prévoyez **assez de temps** et ne vous surestimez pas.
- Informez-vous sur la **météo** et les **conditions de neige**.
- Ne partez **jamais seul**.
- Faites régulièrement des **pauses pour manger et vous hydrater**.