

Les Vagabonds

Randonnées Marche & Raquettes Crans-Montana & Environs

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Info-Vagabonds 001 - 2025/12 Guide du randonneur – Saison d'hiver

Ce document sert de complément aux informations que les moniteurs donneront aux membres des Vagabonds lors des sorties raquettes 2025/2026

20251218_Info-Vagabonds_001_V3.0 Rédaction : Didier KLEIN

Source : Guide du participant (Edition 2.2025), Les Trotteurs de la Printze (Nendaz)

Révision : Caroline BARRAS, Anne-Marie TAPPAREL, Prosper REY, Benoît ROBYR

Destinataires : Membres du groupe des Vagabonds

Généralités

L'âge adulte se caractérise par une dégradation continue des capacités motrices qui s'accroît toujours plus à mesure qu'on vieillit. Pendant de longues périodes de l'âge adulte, les bienfaits du sport et de l'activité physique dépassent de loin les pertes de performance dues au vieillissement.

Le groupe des Vagabonds propose des randonnées estivales et hivernales, des sorties raquettes ainsi que des journées thématiques (par exemple sorties culturelles).

Les participants paient une cotisation de CHF 20.- par saison et une participation de covoiturage de CHF 10.- par sortie pour le chauffeur. Ils reçoivent au plus tard deux jours avant la sortie toutes informations utiles concernant la randonnée.

Afin de répondre au mieux aux besoins et attentes des participants, deux itinéraires de difficultés graduelles sont proposés. La sortie se fait par tous les temps, le programme est adapté si nécessaire. Le lieu de rendez-vous est la place de parc du terrain du FC Chermignon d'en Bas à 8h15, le jeudi en principe sauf indication contraire. Le chef de course donne les informations ad hoc pour la sortie. Au départ de Chermignon d'en Bas, le covoiturage est organisé pour des raisons écologiques et pour éviter l'encombrement du parking sur le lieu de la course.

Lors de la randonnée, le chef de course marche en tête et ne doit pas être dépassé.

Tout Vagabond peut proposer un projet de course, qui sera analysé et intégré au programme, le cas échéant.

Le participant est responsable de son équipement. Il est responsable de son état de santé et de la couverture de tout risque. **Il est fortement conseillé de souscrire à une carte de sauvetage auprès d'Air-Glacières ou de la Rega ainsi que d'utiliser le « Questionnaire de santé » et de remplir la « Carte d'urgence 144 » à placer, de manière accessible, dans la poche supérieure de son sac.** (Documents disponibles sur demande auprès des moniteurs)

Le participant est tenu de respecter les consignes de sécurité, de respecter les lois et les normes en vigueur et il choisit l'itinéraire (normal ou allégé) selon sa forme du jour.

Gestion de l'effort

La randonnée pédestre, activité prolongée à un rythme régulier d'intensité modérée, est un exercice physique qui entretient sans excès une bonne forme physique.

Ne pas partir trop vite, ne pas se laisser entraîner (aspirer) par les autres, ne pas transporter des choses inutiles (poids du sac).

Les moniteurs veillent à ce que l'effort reste « très léger » (je suis capable de chanter), « léger » (je suis capable de converser) ou modéré (conversation hachée).

Prévention des chutes et équilibre

Ces thèmes seront traités dans le cadre d'une autre Info-Vagabonds en se basant sur la même source.

Équipement spécifique

Les habits doivent protéger du froid, du vent et de l'humidité, ils doivent être confortables sans limiter la liberté d'action et être adaptés aux conditions saisonnières. Plusieurs fines couches (principe de l'oignon) permettent d'adapter sa tenue aux conditions de la météo. En hiver, il est conseillé d'avoir des vêtements de rechange dans son sac à dos pour pouvoir garder son corps au sec (par exemple : rechange pour le maillot de corps, les gants et le bonnet).

Les chaussures et le sac à dos seront décrits dans le cadre d'une autre Info-Vagabonds en se basant sur la même source.

Bâtons

Avantages : mobilisation du haut du corps - plus de sécurité des pas sur les terrains difficiles et glissants - décharge des articulations : les bâtons amortissent une partie du poids corporel.

Inconvénients : les mains ne sont pas libres, risque de blessures aux poignets/épaules en cas de chute particulièrement si les mains sont prises dans des dragonnes. L'usage fréquent des bâtons induit une certaine dépendance. Le système d'équilibre n'est plus entraîné.

Réglage : le coude forme un angle droit (90°), l'avant-bras est à l'horizontale. En hiver, les bâtons sont dotés de rondelles pour éviter de trop s'enfoncer dans la neige.

Le long d'une paroi, les bâtons sont tenus dans la main côté aval ou rangés dans le sac. Dans les pierriers, on y renoncera pour avoir les mains libres.

Programme hiver

Une première sortie avant Noël (contrôle du matériel). Puis en général de janvier à fin mars, toutes les deux semaines.

L'encadrement des sorties raquettes est assuré par des moniteurs bénévoles brevetés [esa](#) - [ProSenectute](#).

Risques et mesures préventives spécifiques

Froid:

- Une boisson chaude est particulièrement indiquée
- Voies respiratoires : ménager l'effort, ne pas partir trop vite, respirer par le nez
- Pieds et mains : équipement adéquat (éventuellement bas et gants chauffants).

Soleil + neige = réverbération

- Protection de la peau et des yeux

Raquettes, randonnées hivernales

- Selon les conditions d'enneigement, l'équipement doit être adapté en cours de randonnée. Les crampons peuvent parfois être utiles, raison pour laquelle le sac à dos doit permettre le portage des raquettes.

Longer ou traverser une piste de ski

Afin de respecter les règles de la FIS, le marcheur à pied ou à raquettes évite de stationner sans nécessité sur les pistes dans les passages étroits ou sans visibilité. Dans la montée ou la descente, il ne doit utiliser que le bord de la piste, en file indienne pour un groupe. Pour traverser une piste de ski, les règles suivantes s'appliquent : voir et être vu, laisser de la place aux skieurs, aligner les randonneurs dans l'axe de la piste.

Endroits et passages critiques

Chaque randonneur conserve au moins 2 mètres de distance avec celui qui le précède ; ceci permet d'avoir la vue dégagée et de ne pas percuter le marcheur qui précède en cas de déséquilibre ou de chute. Ces 2 mètres doivent aussi être respectés en cas d'arrêt.

Informations générales

Il est rappelé que le verre de l'amitié après une course est facultatif et se fait d'entente avec le chauffeur et tous les occupants. Chacun contribue à hauteur de CHF 5.- à la facture globale, le solde éventuel tombant dans la Caisse.

Par souci d'équité, lors des repas pris dans le restaurant d'altitude, chacun paye ce qu'il consomme. Afin de faciliter l'encaissement, munissez-vous de CHF 2 x 20.- / 1 x 10.- / 5.-, 2.-, 2.-, 1.-, ce qui permet toute combinaison.

Pour le groupe des Vagabonds**Les Moniteurs**

Le 29.12.2025