



Quelques règles à respecter lors des randonnées hivernales nocturnes

Sports de neige nocturnes

La pratique de sports de neige a généralement lieu la journée. Il existe trois types de courses qui peuvent être pratiqués tôt le matin, le soir ou exceptionnellement la nuit:

- Pour des raisons de sécurité (avalanches de neige mouillée, crevasses), de nombreuses **courses de printemps** doivent débuter déjà tôt le matin lorsqu'il fait encore nuit ou sombre.
- Les personnes qui se préparent pour des compétitions ont besoin de **s'entraîner** le soir après le travail. Il s'agit principalement de s'entraîner en montée. Souvent, ces personnes utilisent l'offre des domaines de sports de neige pour les randonnées de nuit sur pistes. Il s'agit généralement de courses courtes.
- Des itinéraires faciles, courts et à basse altitude, souvent empruntés aussi pendant la journée, sont en général choisis pour les **randonnées à ski de nuit**. Ce type de courses est particulièrement conseillé lors de la pleine lune, ce qui correspond à quelques nuits par année seulement. Pour réaliser des **courses par pleine lune**, les conditions suivantes doivent être remplies: il ne doit pas y avoir de nuages (afin que la lumière naturelle de la lune soit suffisante) et les conditions d'avalanche et de neige doivent également être bonnes.

Pense à ta sécurité...

Pour toute pratique de sports de neige, veille à suivre les **conseils de sécurité en randonnée à ski** du CAS. En cas de visibilité réduite, il est particulièrement difficile d'évaluer les conditions et de tracer son chemin de manière sûre. Choisis des itinéraires que tu connais bien et ne pars que si les conditions lumineuses et d'avalanches sont très bonnes. Si tu as laissé ta voiture dans un endroit isolé, tu peux laisser un mot sur le pare-brise en indiquant l'heure de retour pour éviter de déclencher une urgence alpine inutilement.

... et veille particulièrement au respect de la faune!

Au crépuscule ou pendant la nuit, de nombreux animaux sauvages réagissent de manière particulièrement sensible aux perturbations.

- Pratique tes activités sportives principalement la journée.
- Si tu **t'entraînes le soir**: choisis des itinéraires dans les domaines skiables ouverts à cet effet ou des itinéraires courts et fréquemment empruntés pendant la journée afin de réduire au maximum les perturbations pour la faune, tant dans l'espace que dans le temps.
- Si tu décides de faire une randonnée à ski de nuit: essaie d'organiser ta course une nuit de pleine lune, lorsque la lumière de la lune éclaire suffisamment et que tu peux te déplacer «au rythme de la nature». Considère ces **courses par pleine lune** comme une expérience particulière et rare.
- Pour des raisons de sécurité, il faut toujours avoir une lampe frontale dans son sac. Opte pour un modèle qui offre un éclairage proportionné. Renonce à son utilisation autant que possible.
- Comporte-toi de manière particulièrement calme.

Evidemment, les règles générales pour pratiquer les sports de neige en respectant la nature s'appliquent toujours, en particulier celles-ci:

- Respecter les espaces protégés (zones de tranquillité et sites de protection de la faune).
- En forêt, rester sur les sentiers et suivre les itinéraires recommandés.
- Eviter les lisières et les surfaces non enneigées.

Informations complémentaires

- Page du site du [CAS Pratiquer des sports de neige en respectant la nature](#)
- Zones de protection: [Portail des courses du CAS](#) et map.sportdeneige.admin.ch
- Page du site du [CAS Sécurité en randonnée à ski – 10 conseils](#)
- [Randonnée à ski sur les pistes – Astuces et règles de comportement](#)
- [Respecter c'est protéger – Sports de neige et respect](#)