

## Cahier pratique 35: Raquettes à neige

**Un décor à couper le souffle, des étendues d'un blanc immaculé à perte de vue, une neige qui rompt en silence sous le poids des pas: se déplacer en raquettes à neige est une expérience unique à la portée de tous. Avec quelques conseils, les sensations sont encore plus intenses.**

La marche en neige profonde exige des efforts considérables. Inventées il y a 6000 ans, les raquettes à neige garantissent une progression plus rapide.

Aujourd'hui, de plus en plus d'adeptes s'adonnent à cette pratique sportive. Parce que la technique est facile à assimiler et qu'elle ne fait pas cas du niveau de performance.



### Astuces pour débutants

Les raquettes à neige se prêtent particulièrement bien aux sorties en groupes ou avec des écoles. Saine, cette activité douce l'est pour le corps et pour l'âme. Les formes d'entraînement ludiques sont multiples. Et l'environnement paisible dans lequel elle s'inscrit – bien souvent la montagne – offre une perception nouvelle de la nature.

Ce cahier pratique est conçu pour inviter les élèves à découvrir les plaisirs des randonnées en raquettes à neige à travers de nombreux jeux. Il contient en outre de précieux conseils sur l'équipement, la sécurité et la planification d'itinéraires. Les différentes techniques de marche font également l'objet d'explications.

### Lentement, mais sûrement

Au début, il est recommandé d'organiser de petites excursions avec de faibles dénivelés et de prévoir suffisamment de temps. La marche avec des raquettes, particulièrement en neige profonde, est souvent plus difficile que prévu. Mieux vaut débiter gentiment et trouver son rythme que de partir sur des bases trop élevées.

Les bâtons sont des aides idéales. Boissons et aliments font partie intégrante de la planification d'une randonnée. Il s'agit aussi de tenir compte des dangers potentiels et de se soucier du respect de la faune et de la flore.

[Cahier pratique 35: Raquettes à neige \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO