Raquettes à neige: Par monts et par vaux

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.

Les raquettes à neige se prêtent particulièrement bien aux sorties en groupes ou avec des écoles.

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.

→ Tous les contenus consacrés aux raquettes à neige

De nombreux jeux (p.ex. «Flocons de neige»), de précieux conseils sur l'équipement, sur la sécurité et la planification d'itinéraires et des explications sur les différentes techniques de déplacement permettent d'initier les élèves aux plaisirs des randonnées en raquettes à neige.

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 débuter 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.

Relaxant et sain – Se déplacer avec des raquettes à neige est une activité qui:

– améliore la capacité de performance aérobie et optimise le métabolisme lipidique; convient parfaitement au développement de l'endurance de base;
– exerce une charge modérée sur les articulations du pied, du genou et de la hanche, ainsi que du dos;
– développe et renforce la musculature de tout le corps;
– renforce le système immunitaire et réduit l'activité cardiaque;
– améliore la coordination et la capacité de rythme;
– peut sans autre être pratiquée plusieurs heures d'affilée; ne nécessite qu'un court temps de récupération;
– est aussi appropriée pour un entraînement intensif; ne génère que peu de courbatures (tout au plus lors de longues randonnées);
– peut être facilement pratiquée en groupe;
– est idéale dans le cadre d'activités familiales, facile à apprendre et praticable en tout endroit enneigé en suffisance;
– offre un moment de détente, après une journée de travail, dans un cadre naturel reposant.

Source: Languetin, E., Thierstein, M., Kienle, G. (2007). Cahier pratique «mobile» 35: Raquettes à neige. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO