Raquettes à neige: En harmonie avec la nature

Une excursion en montagne, mais également à travers plaines et collines, exige une préparation méticuleuse. Le choix des itinéraires, les conditions météorologiques, les dispositions et l'équipement des participants, ainsi que le comportement dans la nature sont des facteurs essentiels.

Les excursions en montagne nécessitent des compétences en termes de planification d'itinéraires, des connaissances météorologiques, un sens de l'orientation aiguisé, une bonne condition physique et le port d'un équipement approprié. En régions alpines, il est indispensable d'avoir suivi un cours sur les avalanches ou d'être accompagné par un guide.

S'équiper de A à Z

La neige, particulièrement dans les régions alpines, peut rapidement s'avérer mortelle si toutes les précautions ne sont pas prises. Outre les vêtements d'hiver habituels (pantalon et veste de skis, lunettes de soleil et de bonnes chaussures), le matériel suivant doit être emporté lors de toutes excursions:

- un appareil de détection de victimes d'avalanches, une sonde et une pelle
- un set des premiers soins
- une couverture ou un sac de couchage
- une lampe de poche (utile si la nuit venait à tomber)

Les sports d'hiver exigent de la part de leurs adeptes un respect total de la nature. Celle-ci comporte des dangers, pas toujours visibles au premier coup d'oeil.

Ne pas surestimer ses capacités

Ne jamais partir seul en randonnée. Suivre les traces de ses prédécesseurs, changer la personne en tête de file pour économiser ses forces. Le froid contraint à adopter un rythme modéré, pour le bien des voies respiratoires. D'un point de vue médical, il n'existe aucune contre-indication à la pratique d'un sport d'endurance en hiver. Quelques règles de comportement sont toutefois à respecter:

-
- Par temps froid ou venteux, mieux vaut renoncer à un entraînement intensif ou par intervalles. Attention: lorsque les deux phénomènes s'additionnent, la sensation de froid est accentuée (effet Windchill).
- Respirer de l'air glacial par la bouche rafraîchit les voies respiratoires et augmente les risques de refroidissement. Il est plus sage de respirer par le nez: cela favorise le réchauffement et l'humidification de l'air absorbé et limite les risques de maladie.
- Lorsque la température est négative, il est recommandé de placer un mouchoir devant la bouche pour éviter que les voies s'assèchent.
- Par température glaciale (en dessous de -15° C), la durée de l'entraînement doit être diminuée.
- Ne pas oublier de s'hydrater. Par basse température, le corps se déshydrate rapidement via la respiration (jusqu'à 1,5 litre d'eau par heure). Il est ainsi important de boire régulièrement, même si la sensation de soif n'est pas marquée. La préférence doit être accordée aux

boissons tièdes, plus rapidement assimilées par l'estomac que les breuvages très froids ou très chauds.

Protéger l'environnement

Les amateurs de sports de neige doivent agir en respect avec la faune et la flore. Pendant la saison froide, les animaux sauvages sont particulièrement sensibles aux nuisances. La nourriture est rare et l'énergie brûlée pour maintenir la température corporelle à son niveau est importante.

Les efforts à fournir pour se déplacer dans la neige sont énormes. Les pertes énergétiques occasionnées peuvent être fatales pour les animaux. Suivre les quelques règles de comportement élémentaires à l'égard de la faune et de la flore citées ci-dessous et profiter des bienfaits d'une activité en pleine nature est tout à fait conciliable.

- Respecter les zones protégées et les réserves. Sur **les cartes de randonnées à skis établies par l'Office fédéral de la topographie** figurent les zones protégées, ainsi que les réserves pour la faune.
-
- Ne pas s'attarder dans le secteur de la limite supérieure de la forêt. Le tétras-lyre vit dans cet espace. Cet oiseau passe une bonne partie de l'hiver dans un terrier qu'il a creusé sous la neige. Chaque fois qu'il est dérangé et doit quitter son habitat, le tétras-lyre dépense énormément d'énergie.
- Eviter si possible le gibier et l'observer en gardant une distance respectable. Ne pas le poursuivre. Ne pas se promener dans des secteurs fortement traversés par la faune. Lors de rencontres fortuites avec des animaux, ne pas bouger et leur laisser suffisamment de temps pour qu'ils puissent s'en aller en toute quiétude.
- Eviter les descentes à travers la forêt et ne pas traverser des zones de reboisements ou parsemées de jeunes arbres. Emprunter le même chemin au retour qu'à l'aller.
- Eviter de préférence l'aube et le crépuscule car la plupart des animaux sont à la recherche de nourriture à ce moment-là de la journée.

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