

# Raquettes à neige: S'équiper correctement

La réussite d'une journée avec des raquettes à neige dépend en particulier d'un équipement adapté et fonctionnel. Ce moyen didactique relève les points auxquels une attention particulière doit être accordée.

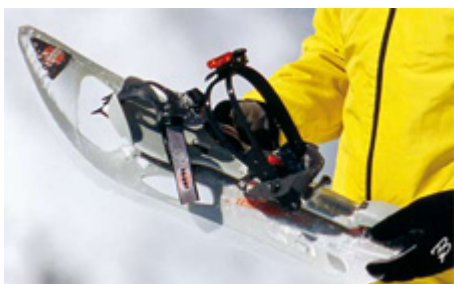
Il existe un grand choix de raquettes, de bâtons et de vêtements à disposition des randonneurs. Lors d'une excursion dans une région alpine, un équipement de sécurité supplémentaire doit être emporté. Le point ci-dessous:

## Raquettes à neige

Les raquettes à neige sont disponibles à un prix raisonnable et présentent une longue durée de vie. La réussite d'une excursion passe par le choix du terrain et des raquettes à neige adaptées à la topographie.

Il existe des modèles pour des randonnées en plaine (grande portance), pour des itinéraires en milieu alpin (stable, bons appuis, fixation flexible), pour la course (petites et légères, bonne fixation), pour snowboarder ou airborder (fixation aisée au sac à dos). Des raquettes à neige pour femmes et enfants sont aussi en vente. La question la plus importante est la suivante: où et comment seront généralement utilisées les raquettes à neige?

## Matériaux



La plupart des raquettes à neige sont aujourd'hui faites en métal léger ou en plastique. Les cadres en aluminium sont légers et font preuve d'une grande rigidité longitudinale et transversale. Leur emploi est possible dans toutes les conditions.

Les raquettes en plastique (monopiece) sont légères, faciles à ranger et bon marché. Elles sont appropriées en montagne et sur neige dure. Elles assurent toutefois un moins bon «toucher» avec la neige que les cadres en aluminium. Et en cas de casse, il n'est pas envisageable de les réparer.

## Taille

La longueur idéale des raquettes est intimement liée à celle des pas, du poids du corps (paquetage inclus) et du terrain sur lequel elles sont utilisées. Un poids plus élevé nécessite une surface plus grande. Les raquettes avec une grande portance sont conseillées sur terrain plat et en neige profonde.

## Fixations

Les fixations devraient être insensibles à la température extérieure, stables, facilement réglables (fixations à plaque ou avec des sangles) et maniables avec des gants. Les fixations «step-in» modernes combinent chaussure et raquette (la chaussure se verrouille directement sur la fixation).

## Bâtons



Les bâtons de Nordic walking conviennent parfaitement aux randonnées en raquettes à neige. Les bâtons télescopiques ou les bâtons de skis avec de grandes rondelles sont des alternatives judicieuses. Il n'existe pas de longueur de bâton idéale. Le confort et la liberté de mouvement sont déterminants.

Une règle de base prévaut: tenir le bâton par la poignée, verticalement, pointe posée au sol; le bras forme un angle de 90 degrés au maximum et l'avant-bras est parallèle au sol.

## Vêtements

L'habillement doit répondre au **principe dit de l'oignon**, soit la superposition de plusieurs couches. Les vêtements composés de microfibrilles perméables à l'air assurent la meilleure isolation thermique. Des lunettes et une protection solaire sont toujours de mise en hiver.

---

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**