

Raquettes à neige: Technique de déplacement avec bâtons

Pas de marche



Se promener avec des raquettes à neige en plaine est sans aucun doute l'exercice le plus facile à proposer à des débutants. Les pas sont quasi identiques à ceux de la marche, que cela soit en longueur ou en largeur.

Les raquettes à neige ne doivent pas être complètement soulevées du sol ni se toucher. Adopter une marche naturelle avec un écart de la largeur des hanches; éviter des pas trop longs demandant des efforts plus importants. Les bâtons ont une fonction de soutien et de stabilisation.

Montée sur neige dure



Les pentes moyennes (jusqu'à 25 degrés) sont en règle générale gravies dans la ligne de pente. Plus l'inclinaison augmente, plus la montée se fait en diagonale. La longueur et la largeur des pas en raquettes à

neige correspondent à ceux faits lors d'ascension à pied. L'emploi des bâtons est intensifié à la montée (comme en nordic walking). Le haut du corps est légèrement penché en avant, le centre de gravité du corps est déplacé au-dessus de la partie antérieure des pieds. Il faut veiller à ne pas soulever les pieds plus qu'il n'est utile. Les griffes et les crampons doivent être plantés fermement dans la neige. Pour faciliter la progression lorsque la pente est raide, les cales de montée sont à glisser sous les talons. Les jambes accomplissent l'essentiel du travail, tandis que les bras soutiennent les jambes.

Variante: soulever légèrement la raquette et la déplacer parallèlement à l'autre jambe pour former un angle de 30 à 60 degrés. Ce pas appelé «Duck-Step» (pas de canard) garantit une montée plus sûre lorsque la pente est modérée. Plus l'inclinaison est élevée, plus l'angle doit être grand. Ce type de pas convient particulièrement bien à des montées en neige fraîche et de printemps.

Descente



La descente en raquettes à neige n'est peut-être pas aussi rapide qu'à ski, mais elle est en revanche plus aisée. Elle est habituellement accomplie dans la ligne de pente. Un bon randonneur peut sans autre dévaler

1000 à 1200 mètres de dénivellation par heure. Les bâtons sont légèrement plantés dans la neige, à côté du corps. Le centre de gravité est déplacé à l'arrière (haut du corps incliné quelque peu en arrière, esquisse de position assise, articulations du genou et des hanches légèrement pliées). Poser attentivement un pied devant l'autre; l'appui est essentiellement fait sur le talon de la raquette. Si les conditions d'enneigement le permettent, possibilité de glisser sur la jambe placée en avant. Sur une pente peu raide, en neige profonde et molle, possibilité de procéder par petits sauts (prendre garde à ne pas s'accrocher les raquettes en levant les griffes).

Traversée



Traverser une pente perpendiculairement, en légère montée ou descente, est une technique délicate qu'il faudrait de préférence éviter. Au lieu d'effectuer une montée régulière avec de longues traversées, il est re-

commandé de suivre le fond de la vallée et d'attaquer ensuite des pourcentages plus importants. Toutes les situations ne permettent pas de renoncer à ce mode de déplacement. En neige profonde ou sur neige dure, il est nécessaire de plier la cheville de telle sorte que tous les crampons soient plantés dans la neige, afin de réduire tout risque de glissades. Les bâtons sont utilisés pour maintenir l'équilibre. Les planter fermement. Toujours vérifier les appuis.

Jogging



Les raquettes n'empêchent pas de courir. La technique est proche de celle d'un jogging classique, tout au plus s'agit-il d'adapter la largeur des pas à celle des raquettes.

Jeu de jambes

Raquettes aux pieds, le groupe effectue ses premiers pas sur un parcours déterminé, puis il fait l'expérience de quelques mouvements extrêmes.

- 1 Ecarter – croiser: marcher avec un écartement de jambes du plus large au plus étroit possible (éventuellement croiser les pieds). Trouver l'écartement idéal.
- 2 Géant – nain: effectuer des pas de géant (les plus longs possibles, bras balancés vers le haut), puis des pas de nain (les plus petits possibles, genoux pliés).
- 3 Canard – chasse-neige: pointes de pieds à l'extérieur, puis à l'intérieur. Trouver l'alignement de pieds le plus parallèle possible.
- 4 Lever – traîner les pieds: se déplacer en levant les raquettes le plus haut possible ou en traînant les pieds. Trouver la variante la moins fatigante.
- 5 Long – court: effectuer les pas les plus longs possibles, puis les plus courts. Trouver la longueur de pas idéale.
- 6 Se déplacer latéralement.
- 7 Rapidement – lentement: marcher le plus vite possible (sprint), puis au ralenti. Les changements de rythme sont signalés par le moniteur.

Planter du bâton

- 8 Bras tendus – bras fléchis: engagement des bâtons avec les bras complètement tendus, puis avec les coudes collés au corps. Trouver la position idéale.
- 9 Bras écartés – bras croisés: engagement des bâtons bras écartés, puis qui se croisent devant le corps. Effectuer le mouvement de bâtons le plus parallèle possible, sans effort supplémentaire.
- 10 Bras devant – bras derrière: engagement des bâtons uniquement devant le corps, respectivement derrière le corps. Trouver le balancement des épaules idéal.
- 11 Rythme du planter des bâtons (4, 3, 2, en alternance): planter les deux bâtons en même temps tous les quatre, trois, deux pas, puis en alternance. Attention: prolonger le plus longtemps possible la poussée sur les bâtons et une fois devant, les tenir bas.