YoungstarsWiki.org

SOUMIS PAR
Irmgard

ON
21/06/2013

0% / 6 Stimmen

En randonnée en raquettes



Des cristaux de neige épars tombent doucement à travers les arbres dénudés ; sinon, le silence règne. La neige étouffe tous les bruits. Le soleil se reflète mille fois dans la neige. Çà et là, on distingue des traces d'animaux.

Cet article est tiré du magazine « Forum ».

Les cristaux de neige craquent sous nos raquettes — qui rendent possible cette randonnée à travers ce magnifique paysage hivernal —, loin des restaurants bondés au pied des pistes et des files de skieurs attendant leur tour. Lentement mais sûrement, nous avançons le long de ruisseaux gelés, de balises à peine reconnaissables et de sapins lourdement chargés de neige. Et tandis que la lune, désormais levée, baigne tout de sa mystérieuse lueur argentée, nous le savons : c’est un hiver comme nous n’en avons jamais connu auparavant.

Essor

Les raquettes connaissent un véritable essor, bien que discret, sans battage médiatique ni campagne publicitaire à grande échelle. Pourtant, les raquettes existent depuis très longtemps. En provenance d'Asie centrale, elles ont traversé le détroit de Béring pour atteindre l'Alaska, où les Esquimaux et les Amérindiens les utilisent encore aujourd'hui comme moyen de transport pour la chasse hivernale. À l'époque, les raquettes étaient fabriquées à partir de bois, de tendons d'animaux et de fourrure ; aujourd'hui, ce sont des constructions high-tech en aluminium et en plastique.

La fascination du tout-terrain

, c’est ça l’essentiel. C’est là que les raquettes prennent toute leur dimension. Et pas besoin d’apprendre grand-chose pour s’y mettre : il suffit de les enfiler et de se mettre en route.

Terrain

Il n’existe pas de « terrain réservé aux raquettes ». Les raquettes conviennent pratiquement partout où l’on peut marcher, mais où l’on ne peut pas avancer avec des chaussures de randonnée à cause de la neige. Le terrain pré-alpin est particulièrement adapté à la randonnée en raquettes. Contrairement au ski hors-piste ou au snowboard, la randonnée en forêt ne perturbe pas la faune, car on se déplace lentement en raquettes et on n’effraie pas les animaux. Il est toutefois essentiel d’adopter un comportement approprié. Même si les raquettes sont souvent utilisées en terrain alpin comme aide à l’ascension lors de randonnées à ski, leur véritable atout réside dans les terrains plus plats, et elles ne seront jamais vraiment adaptées à l’ascension de sommets. De plus, les randonnées en terrain alpin exigent un certain niveau d’expertise pour évaluer correctement les dangers et réagir de manière appropriée (avalanches, conditions météorologiques, itinéraires isolés, absence de réseau mobile).

C’est pourquoi J+S, par exemple, recommande de choisir des itinéraires qui restent généralement en dessous de la limite forestière.

Les pistes de ski de fond constituent un bon repère, car elles traversent presque sans exception des terrains adaptés à la pratique des raquettes.

Neige

L’avantage des raquettes, c’est que la profondeur et la qualité de la neige n’ont pratiquement aucune importance. Tant que vous ne vous enfoncez pas d’un demi-mètre dans la neige poudreuse, même avec des raquettes, vous pouvez affronter n’importe quel type de neige sans difficulté. Et même lorsqu’il n’y a pas beaucoup de neige : les raquettes sont légères et peuvent facilement être fixées à votre sac à dos jusqu’à ce que vous ayez laissé derrière vous les zones sans neige ou peu enneigées.

Raquettes

Il existe de nombreux types de raquettes : en aluminium/néoprène, en plastique ou en bois ; avec des crampons ou des pointes ; certaines sont équipées d'aides à l'escalade ; il y en a des grandes, des petites, avec des fixations en plastique, des boucles à dégagement rapide, des sangles de sac à dos, des sangles en caoutchouc, des modèles extensibles, des modèles chers, des modèles moins chers et des modèles bon marché.

Le critère le plus important lors du choix est que la fixation soit souple, afin que le talon puisse se soulever du sol.

De plus, la taille doit être choisie de manière à pouvoir placer un pied devant l’autre sans avoir à faire le grand écart. La taille des raquettes appropriées dépend de la taille et du poids de l’utilisateur ainsi que des conditions d’enneigement (les modèles extensibles sont pratiques dans ce cas).

Pour faciliter un peu votre choix : le mieux est de louer différents modèles en groupe et de les essayer à tour de rôle, afin de pouvoir marcher un peu avec chaque paire.

Conseil : lors de votre choix, pensez à jeter un œil aux raquettes de MSR : elles sont plus abordables que la plupart des autres modèles tout en restant de grande qualité.

De quoi d’autre ai-je besoin ?

Selon l’itinéraire et la météo, tous les équipements n’ont pas la même importance, mais le matériel nécessaire se situe toujours à mi-chemin entre celui de la randonnée et celui du ski. Pas besoin

d’acheter une toute nouvelle garde-robe : vous pouvez trouver des solutions confortables simplement en combinant astucieusement des vêtements tels que des pantalons de survêtement et des pantalons de pluie. La règle d'or est simple : des sous-vêtements, un vêtement pour vous tenir chaud et un autre pour vous protéger du vent et des intempéries. Les chaussures de randonnée conviennent parfaitement, mais il est conseillé de bien les entretenir et de les équiper de semelles thermiques supplémentaires. Les bottines souples et autres chaussures d'hiver font également l'affaire. Vous devriez également emporter :

● Des bâtons de ski (télescopiques, si vous en avez)
● Un petit sac à dos (thermos / t-shirt sec / gants de rechange)

Techniques

Il n’y a vraiment qu’une seule chose à retenir ici : lorsque vous marchez en groupe, alternez pour ouvrir la piste — la deuxième personne devant ouvrir la piste, c’est-à-dire qu’elle ne doit pas marcher dans les empreintes de la personne qui la précède, mais juste entre celles-ci. Cela permet de créer une belle piste sur laquelle ceux qui suivent peuvent marcher confortablement.

Dangers

On n’apprend pas à gérer les dangers dans un magazine ; voici donc simplement un résumé des situations potentiellement dangereuses :

- Les cartes ont un aspect très différent lorsque les sentiers ne sont plus visibles à cause de la neige ; il faut donc se fier aux lignes de sécurité
- Il est difficile d'estimer le temps nécessaire pour un itinéraire donné, car cela dépend principalement des conditions d'enneigement. Il n'existe aucun critère fiable pour calculer la durée du parcours.
- On sous-estime souvent le froid, surtout lorsque l’on transpire et que l’on fait une pause.
- Les avalanches peuvent atteindre des proportions dangereuses, même sur les pentes les plus douces. Par conséquent : ne traversez jamais de pentes dont l’inclinaison dépasse 30°, et ne passez pas non plus directement en contrebas de telles pentes ; contournez-les plutôt largement.

La raquette avec les enfants et les adolescents

Les raquettes conviennent aux enfants à partir de neuf ans environ. Ce n’est pas tant le niveau technique requis qui importe ici, mais plutôt l’endurance de l’enfant. Si vous pouvez emmener un enfant faire de longues randonnées, il peut également participer à une randonnée en raquettes.

Lors d’une randonnée avec des enfants, il est particulièrement important de garder à l’esprit les points suivants :

- Les guides disposent souvent d’un équipement plus performant, ce qui fait que les enfants atteindront plus rapidement leurs limites pour cette simple raison.
- Les enfants ont besoin de pauses plus fréquentes que les adultes
- Il vaut mieux opter pour une randonnée plus courte et « dépenser » le reste de leur énergie avec des jeux dans la neige plutôt que de surmener les enfants avec des randonnées trop exigeantes.

- Souvent, les enfants ne se rendent pas compte qu'ils sont épuisés ou qu'ils souffrent d'hypothermie. C'est pourquoi il est très important que le guide « devine » comment ils se sentent. Il est particulièrement important d'y prêter une attention particulière.
- Les enfants qui ont froid ne se réchauffent pas aussi facilement que les adultes. Ils ont besoin d'une aide extérieure pour se réchauffer (thé chaud, abri chauffé).
- Même lorsqu'il fait froid, on transpire quand même. C'est pourquoi il est important de boire suffisamment.
- Prévoyez des itinéraires de repli : où pouvez-vous interrompre ou raccourcir la randonnée si nécessaire ?
- Repérez toujours vos itinéraires à l'avance ! Les conditions peuvent changer rapidement, c'est donc une bonne idée de revisiter un itinéraire que vous avez déjà repéré peu avant de partir.

Plus d'informations

Livres

La boutique BESJ (Dorfstrasse 10, 8155 Niederhasli, 01 850 69 52, shop [at] besj.ch (shop[at]besj[dot]ch)) propose

- des idées de randonnées en raquettes
- Jeux de neige Yeti

Cours

La randonnée en raquettes est possible dans le cadre du programme J+S. Si vous entreprenez des randonnées plus exigeantes ou si vous prévoyez de passer la nuit dans des hébergements sans accès sécurisé ou dans des igloos, ces activités impliquent des considérations de sécurité. Elles ne peuvent être menées que par des moniteurs formés. La BESJ propose des formations adaptées.

Locations

hajk Scout & Sport

Rubigenstrasse 79 3076 Worb CFF Tél. : 031 838 38 38 www.hajk.ch

Scout Store

Güterstrasse
8640 Rapperswil
055 210 84 44 www.rappi.ch/scoutstore

okaj

Wasserwerkstr. 17 8035 Zurich www.okaj.ch
01 366 50 10

Divers magasins d'articles de sport

En balade en raquettes_YW

Références



- **Contenu et image :**Forum Kind, numéro 4/02, pages 25 et 26. L'auteur explique les points à garder à l'esprit lors de randonnées en raquettes. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Auteur : Niels Abt**est directeur régional de la BESJ et passionné de raquettes.

Weitere Informationen

Categories
Technologie et activités de plein air

Tags
stockage hivernal

Vieux
Aucune donnée disponible.

Nombre de participants
Aucune donnée disponible.

Bible
Cette information manque.

Durée
Aucune donnée disponible.

Matériau
Aucun

Téléchargement du fichier
Téléchargement de fichiers disponible

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Vieux
Nombre de participants
Bible
Durée
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/en-randonnee-en-raquettes