

Je troque mes skis contre des raquettes

Vous aimez marcher dans la neige toute fraîche et l'entendre craquer sous vos pieds? N'attendez pas, chaussez vos raquettes. C'est une excellente activité pour rester en forme.

J'aime cette liberté

Ainsi nous sommes loin des stations bruyantes et des pistes bondées. Comme pour les skieurs et les snowboarders en quête de neige vierge, fouler la poudreuse dans un silence absolu procure l'intense plaisir d'évoluer en pleine nature et en totale liberté. Pas besoin de forfait à la journée ou à la semaine, il n'existe ni horaire ni file d'attente pour les remontées mécaniques... Quoi de plus extraordinaire que partir à la découverte de zones de montagne en partie ou totalement inaccessibles, d'observer la faune et d'examiner des traces laissées par différents animaux? Rien de tel pour nous évader mentalement et physiquement.

Je relève le défi!

Si vous pouvez marcher, vous pouvez raquetter! Il suffit d'acheter ou de louer une paire de raquettes, des chaussures de randonnée à tige haute, aussi solides qu'imperméables. Et c'est parti. Après quelques minutes, ça vient tout seul. Levez le genou un peu plus haut que d'habitude pour ne pas



vous prendre les pieds dans le tapis neigeux. En descente, adoptez une position un peu plus sur l'arrière, comme sur les surfs, et laissez-vous glisser. Dans les dénivelés, n'hésitez pas à vous aider des bâtons télescopiques. Pour les montées, penchez-vous en avant et appuyez sur la pointe des pieds.

J'améliore mon endurance

Si chacun peut adapter sa vitesse selon ses capacités physiques, la raquette est une véritable activité d'endurance, au même titre que le ski de fond, la course à pied, la marche rapide ou nordique. Pour en profiter pleinement, ne partez pas trop vite. D'autant plus qu'à la montagne, plus vous montez, plus l'oxygène se fait rare. Au moindre effort, le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère afin de pallier ce manque. Écoutez

Je choisis mon itinéraire

Les circuits découverts dans les stations sont sans risque et accessibles à tous. Pour les promenades sur circuits balisés, il n'est pas indispensable d'être un grand technicien de la raquette pour évoluer sur des pistes ou des sentiers plus ou moins damés et peu accidentés. Sortir des sentiers battus, c'est une autre histoire. Le balisage est principalement inexistant. On passe totalement à une autre pratique: celle de la randonnée en moyenne ou haute montagne.

votre corps. Cœur, bras, dos, abdos, fessiers, cuisses (quadriceps et ischio-jambiers), mollets... sont mis à rude épreuve. Prévenez crampes, tendinites et autres claquages en vous échauffant correctement et en vous étirant. Les foulées ne sont pas les mêmes avec ou sans raquettes. Adaptez le rythme, la difficulté du terrain et la distance à votre niveau de forme.

CLARISSE NÉNARD



à lire
RAQUETTE À NEIGE
Rédigé par des professionnels de la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME), ce guide s'adresse à tous les pratiquants.
François Comte, éd. Atlantica, 18 €.