

AltitudeRando

Raquettes à neige : conseils pour débuter et pratique alpine



La raquette à neige est le moyen idéal pour découvrir la montagne. Facile, peu coûteuse, cette activité vous offre une large gamme de possibilités : de la petite balade en forêt dans la poudreuse à l'ascension de sommets prestigieux.

article écrit par
JMT et l'équipe lakiki



Historique de la raquette à neige

L'origine de la raquette à neige est très ancienne. Elle remonte probablement lorsque les premiers peuples primitifs venant d'Asie Centrale les utilisèrent pour venir vers le continent Nord Américain.

Ce sont les habitants de ces contrées, les amérindiens, principalement des chasseurs, qui les utilisèrent pour leurs déplacements.

Puis, à l'arrivée des premiers colons blancs, les trappeurs empruntèrent ce système. Constituées essentiellement d'un cadre de bois et d'un treillis de cuir, elles virent défiler plusieurs modèles qui se différencient par leur forme générale et leurs dimensions :

- ▶ Les [Algonquines](#)
- ▶ Les [Pattes d'Ours](#)
- ▶ Les Yukon

Il faudra attendre les années 1970-1980 pour voir arriver les premières raquettes modernes, articulées.

On aura d'abord les marques Baldas, puis Folly's et enfin les plus connues et utilisées les TSL.

Développement de la raquette à neige

De l'objet nécessaire aux déplacements, la raquette à neige est devenue **un objet de loisirs**. Elle est désormais une pratique à part entière, complémentaire des autres sports de glisse (ski alpin ou de randonnée).

Les professionnels « accompagnateurs en montagne » l'ont bien compris en s'emparant de l'activité et en la développant au sein des différentes stations.

De nombreuses revues et sites web offrent à un public de plus en plus connaisseur toutes les possibilités

qu'offre la pratique de la raquette, quelle soit familiale, de moyenne montagne ou alpine.

Cette notion de liberté dans les grands espaces blancs est contrariée récemment par la notion de profit financier que guettent les stations de ski. En effet, à l'affût, ces dernières n'hésitent pas à baliser et à damer des routes « pistes » intitulées circuit « raquettes à neige » en instituant comme pour les pistes de fond une redevance pour leur fréquentation.

Cette **attitude est un non sens en contradiction totale avec l'esprit de la pratique de la raquette**, qui doit se faire hors des pistes damées et en totale liberté. Il faut donc rester vigilant pour que cette déviance demeure l'exception.

"Ludique, peu chère, la raquette à neige permet à la plupart des personnes en capacité de marcher de connaître les joies de la montagne à tous les niveaux."



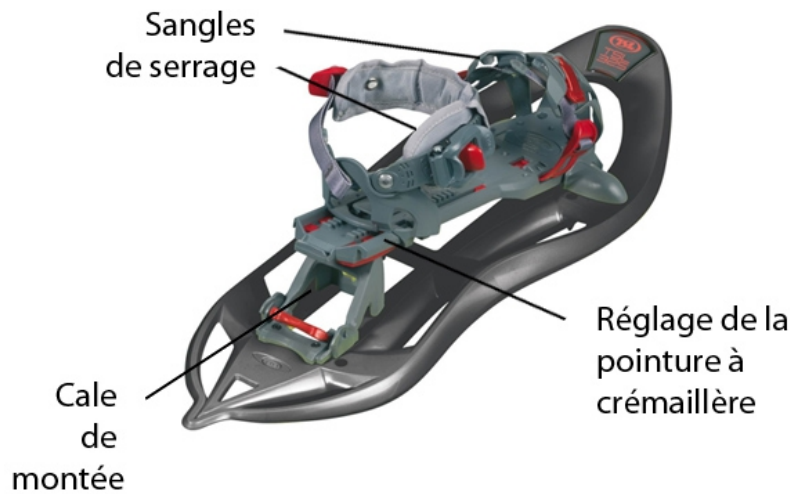
Le matériel en évolution

Il existe de très nombreux modèles et marques de raquettes à neige.

Le principe de base est d'adapter plusieurs types de chaussures sur une même raquette.

Pour cela, les fabricants ont institué un système général. Les fixations (avant et arrière) englobent la totalité de la chaussure avec divers systèmes de serrage réglables.

Vue de dessus



Vue de dessous



Comment s'habiller quand on pratique la raquette à neige

C'est un élément important à prendre en compte pour une sortie en montagne avec des raquettes.

- Les sous-vêtements et la 2^e couche : l'idéal est de porter des sous-vêtements en fibres synthétiques ou mieux en laine mérinos particulièrement efficaces pour l'absorption de la transpiration. Evitez les T-shirt en coton. Pour la deuxième couche, n'oubliez pas que l'on chauffe rapidement pendant l'effort. Souvent, une polaire sans manche est amplement suffisante à la montée. Prévoyez plus si le temps est plus froid (voir le [dossier sur les 3 couches](#))
- La veste : elle doit être étanche (pour parer à tout aléa climatique) et fonctionnelle. Elle sera portée au sommet et à la descente mais rarement à la montée. Partez sur un modèle à capuche, qui vous protégera en cas de vent ou de neige.
- Le pantalon : chaud et élastique il doit pouvoir s'ouvrir sur le bas de la jambe ou sur le côté pour évacuer la transpiration pendant l'effort.
- La casquette : indispensable surtout au printemps lors de journées bien ensoleillées. Le meilleur modèle étant « la saharienne » qui protège également très bien la nuque et offre une bonne visière.

- Le bonnet : très apprécié au départ le matin pour les oreilles et dans les cols en cas de grand vent.
- Lunettes : de préférence choisir un modèle enveloppant avec des protections latérales et un indice de protection 4 ou 5. L'effet de réverbération sur la neige étant très important, leur oubli peut avoir de fâcheuses conséquences notamment une ophtalmie (les effets du rayonnement solaire en altitude sont largement plus importants qu'en plaine. Avec la diminution de la couche protectrice de l'atmosphère, le pourcentage total des ultraviolets passe de 1 ou 2 % au niveau de la mer à 5 ou 6 % en altitude. L'exposition directe est renforcée par les phénomènes de réflexion dus à la neige).
- Les gants : ils ne doivent pas être trop rigides et surtout chauds et imperméables. Pour les frileux il existe également en plus des sous-gants de soie.

Enfin il faut rajouter à tout cet ensemble une très bonne crème solaire écran total pour éviter les brûlures au visage et un stick pour les lèvres.



"Un bon équipement est synonyme de sortie réussie !"

La météo

Les conditions météorologiques sont un facteur déterminant pour choisir une randonnée avec des raquettes. Le critère majeur, c'est d'abord la prise en compte de tous les bulletins météo donnés par les divers sites spécialisés. Ne pas en tenir compte, c'est aller à l'avant d'inconvénients sérieux et parfois dramatiques.

Rien ne sert de programmer une sortie importante le lendemain d'une abondante chute de neige, si la température prévue est vraiment trop froide, ou si la brume est présente, ou un fort vent annoncé. Il faut savoir, à ce moment là, se rabattre sur un secteur protégé. En forêt par exemple.

Les différents niveaux

Voici les différentes cotations en raquettes à neige : <http://www.camptocamp.org>

Approche de la faune

La raquette classique par son approche silencieuse, ses passages en forêt, permet une approche beaucoup plus réelle au contact de la faune locale. On pourra apercevoir directement les animaux dans leur habitat naturel ou leurs nombreuses traces.

C'est ainsi qu'au bout de plusieurs années de pratique, **le lièvre variable, le chamois, le chevreuil, la marmotte, le loup, le sanglier, le cerf** n'auront plus de secret pour vous. Mais cela implique de la part des raquetteurs un respect mutuel.

En effet il faut éviter de déranger l'ensemble de cette faune sachant qu'en cas de fuite ce sont des efforts complémentaires qu'elle doit fournir alors que les conditions hivernales sont rudes.

N'oublions pas qu'en réalité les intrus c'est « nous »...

"Une approche idéale pour découvrir la faune montagnarde"

