

# Cet hiver TOUS À RAQUETTES!

Envie de nature, de silence, mais aussi de convivialité et de dépense physique? Les bonnes raisons de se mettre à ce sport de rando...

## On s'active...

« Longtemps, les sports d'hiver se sont résumés au ski, remarque Daniel Truel, accompagnateur en montagne. Mais un phénomène de lassitude lié à la foule, à l'hyperéquipement des stations... encourage de plus en plus la pratique des raquettes. » Leur premier atout? Contrairement au ski, **elles ne requièrent aucune technique particulière : il suffit d'en fixer sous ses chaussures de marche, puis de mettre un pied devant l'autre!** Une accessibilité technique qui ne doit pas occulter une certaine exigence physique : « Une heure de raquettes, s'il a bien neigé, se révèle nettement plus physique qu'une marche classique en plaine, note Cécile Gillaerts, monitrice de ski de fond et accompagnatrice en montagne. Pour ce qui est des



dépenses énergétiques, cela équivaut à un bon footing... » Et pour cause. « La neige alourdit la marche, l'altitude – jointe au manque d'oxygène – intensifie les efforts respiratoires, tandis que le froid accroît l'activité musculaire », informe le Dr Bernard Audema, membre de l'association des Médecins de montagne. A la clé : une véritable épreuve d'endurance pour le cœur, profitable à condition d'être dans une forme physique correcte. Ainsi les raquettes sont-elles déconseillées aux personnes à risque cardio-vasculaire (après un infarctus, par exemple) ou à celles « très sédentaires, en surpoids, qui, au quotidien, n'arrivent pas à marcher plus d'une demi-heure », précise Cécile Gillaerts.

## On se tonifie...

Cette activité présente également l'avantage de solliciter l'ensemble de la musculature : celle des jambes mais aussi du haut du corps (bras, abdos), mobilisé par l'usage des bâtons. « Ils permettent de se propulser, de garder l'équilibre et, grâce à de larges rondelles à leur extrémité, de ne pas s'enfoncer dans la neige », ajoute l'accompagnatrice. « En équilibrant les appuis, ils limitent les tensions musculaires au niveau des genoux et du dos, souligne le Dr Audema. Rappelons aussi que la marche, en créant une pression sur les os, améliore la structure osseuse et contribue à lutter contre l'ostéoporose. »

**Autre atout : contrairement au ski, les**

**risques de traumatismes musculaires ou articulaires restent exceptionnels.** « Si une descente est raide, on la dévale sur les fesses, ce qui permet en prime de retrouver son âme d'enfant! », sourit Cécile Gillaerts.

## On s'évade...

Même s'il est possible de pratiquer en solo, l'idéal, surtout au début, est de rejoindre un groupe conduit par un accompagnateur en montagne. L'intérêt? La convivialité (en général, l'effectif tourne autour de douze personnes), le prêt du matériel (raquettes et bâtons) et des conseils techniques, mais aussi une pratique sécurisée hors des sentiers battus. « J'emène toujours mes groupes à l'écart des pistes, indique Daniel Truel. Les randonnées, le plus souvent à la demi-journée, sont l'occasion de découvrir le milieu naturel : on

**observe les traces d'animaux dans la neige, les arbres, on apprécie la beauté des nuages, la qualité du silence... »** « Qui plus est, à raquettes, on est moins dépendant de la météo que les skieurs, ajoute Cécile Gillaerts. Il neige? Direction la forêt pour s'enfoncer dans une poudreuse immaculée, au milieu d'arbres recouverts de neige, dans une ambiance feutrée! » Un dépaysement favorable à l'humeur, déjà dopée par une luminosité exceptionnelle. « Plus intense en altitude, le rayonnement solaire active la synthèse de la vitamine D antidéprime! », conclut le Dr Audema.

Par Lise Bouilly

## DES BALADES EN TOUTE SÉCURITÉ

- On adopte le système « trois couches » : un sous-vêtement respirant, une polaire et un vêtement imperméable. La chaleur s'évacue par les extrémités, on ne part pas sans gants ni bonnet.
- On boit de l'eau régulièrement, l'altitude et l'air sec favorisant la déshydratation.
- On prend crème solaire et lunettes de soleil, même quand le ciel est nuageux, car le rayonnement solaire est intense au-delà de 1 000 m d'altitude.
- Sans accompagnateur spécialisé, on préfère les sentiers de raquettes balisés. Les risques du hors-piste? Les avalanches, mais aussi la désorientation – des chemins indiqués sur une carte pouvant être recouverts de neige...

**INFO +**  
En général, les enfants peuvent se joindre à un groupe de sortie à partir de 8 ans.