

Pourquoi faire un raid en raquette cet hiver avec Marcher Courir Découvrir - MCD?

Lorsqu'on pense sports d'hiver, l'idée de pratiquer la marche en raquette ne vient pas forcément à l'esprit. Et pourtant cette activité physique offre de nombreux bienfaits. Ses pratiquants découvrent les vertus santé de la raquette pour la forme physique et les petites joies qu'elle procure.

Des questions que vous vous posez sur la pratique de la raquette à neige

- 1) Est ce un sport dangereux ?

Non la pratique de la raquette est un effort physique constant, mais non violent. Elle se fait en principe sur des circuits balisés et vous permettra d'accéder à des paysages très variés tout au long de la semaine.

- 2) Qui peut pratiquer les raquettes ?

Tout le monde peut pratiquer, des passionnés de montagne au débutant. Une contrainte quand même avoir une bonne condition physique avant de chausser.

"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."

Un accompagnateur diplômé avec "qualif raquette" nous encadrera pour guider nos premiers pas et conseiller les suivants.

- 3) Je n'ai jamais fait de raquette, est ce que je peux m'inscrire à un raid d'une semaine ?

Il suffit de quelques minutes pour que le mouvement vous paraisse tout à fait naturel. En plus, c'est un sport divertissant.

Pour faire une randonnée en raquettes, rien de plus simple : il suffit de savoir marcher ! Mais la raquette ce n'est pas que de la marche, c'est aussi évoluer dans un environnement exempt de pollution, entre amoureux des grands espaces, de silence et comme beaucoup de sports collectifs, dentraide.

- 4) Quels sont les avantages de la pratique des raquettes ?

Coureurs, marcheurs, et tous sportifs y trouvent leur compte, pour la forme, la santé et le plaisir. C'est un sport facile, agréable et relativement peu coûteux, comparé au ski.

- 5) Quels sont les bénéfices à attendre de la raquette ?

La raquette est un excellent exercice cardiovasculaire, Elle soumet le coeur à un bon degré de stress. C'est aussi une activité sans heurts au cours de laquelle les muscles et les articulations sont sollicités autrement que dans la course ou le tennis, par exemple; par conséquent, on évite les blessures associées à ces sports. En outre, c'est un exercice excellent pour la moitié inférieure du corps, la marche dans la neige sollicitant tout particulièrement les muscles des jambes et des fesses.

Parce qu'il faut marcher pas à pas, vous engagez votre corps tout

entier, en particulier vos fléchisseurs de la hanche, vos quadriceps et vos fessiers. Et, si vous prenez des bâtons, vous avez un entraînement qui met en mouvement 90 % des muscles de votre corps... Pas mal, non?

Il suffit de quelques minutes pour que le mouvement vous paraisse tout à fait naturel. En plus, c'est un sport divertissant.

6) Quel matériel faut il ?

Sur plusieurs jours il vaut mieux investir (ou louer) des raquettes avec des fixations rigides (à plaques) ce qui présente beaucoup d'avantages : les pieds fatigueront moins, la marche sera plus sûre (surtout dans les dévers ou les pieds ont tendance à sortir de la raquettes) et un gain de fatigue très appréciable.

Une paire de bâtons sera pratique car elle améliorera la stabilité et la progression, notamment en montée raide et en descente : les bâtons de type ski alpin conviendront sans problème et de taille légèrement supérieure à celle utilisée pour le ski.

Les bâtons télescopiques seront idéals, équipés de rondelles assez larges pour un meilleur appui dans la neige.

>> Bâtons et raquettes nous serons prêtés le temps du séjour

Les chaussures seront de préférence des chaussures de randonnée, des chaussures d'alpinisme ou des bottes fourrées (bottes canadiennes) : chaudes et étanches.

En complément des chaussures : la guêtre, qui protège de la neige et évite d'avoir les pieds et le bas des jambes trempés. Certaines salopettes de ski en sont équipés. Les "stop tout" petites guêtres empêcheront la neige d'envahir les chaussures.

L' ARVA : Appareil de Recherche de Victimes en Avalanches ; un seul mot pour le représenter INDISPENSABLEet bien sûr, savoir s'en servir.

Associé à l'appareil et toujours dans le sac, la pelle et la sonde ainsi qu'un moyen de communication (radio ou téléphone). Prenez l'habitude de toujours partir avec les trois outils.

>> ARVA , pelle et sondes nous serons prêtés le temps du séjour

Les vêtements : le système mufti couche qui consiste à utiliser plusieurs types de vêtements superposés avec transfert et évacuation de la transpiration semble être de loin le plus efficace car il est adaptable aux modifications thermiques et hygrométriques liées à la progression et aux conditions météo.

Les vêtements seront chauds et très pratiques : on est souvent amenés à enlever une épaisseur à la montée, la remettre pour une pause, l'enlever pour la descente . Il faut donc que tout ceci soit facile à mettre et à enlever.

Par exemple : sous-vêtements chauds (caleçon et tee-shirt), veste polaire, veste et sur pantalon en gore-tex que l'on enlève en fonction des besoins. Et bien sur : gants, bonnet, chaussettes et lunettes de soleil.

Ne pas attendre de transpirer pour enlever une couche. En effet, en conditions extrêmes, avoir trop chaud peut paradoxalement aboutir à une hypothermie résultante de la déperdition de chaleur accélérée par l'humidité corporelle.

Le sac à dos : quelle que soit la sortie prévue, un sac à dos est indispensable; nous aurons régulièrement besoin de nous dévêtir ou de nous alimenter.

(source équipement <http://www.altituderando.com/Raquettes-a-neige-conseils-pour>)