



LES RAQUETTES À NEIGE AU SOMMET

La nature dans toute sa splendeur, la joie et la bonne humeur, un exercice physique sans impact violent et à l'intensité adaptable, ce qui le rend ouvert à tous : ce sport de montagne, qui mêle plaisir des yeux et activité physique, possède des atouts expliquant son essor auprès des seniors.

« Les raquettes à neige, c'est de la randonnée en plein hiver sur la neige », résume joliment Jacky Glauda, instructeur et animateur au sein du club de Coublevie Accueil, dans l'Isère. La formule est tellement vraie que les adeptes des premières s'avèrent très souvent être des adeptes de la seconde...

Sur le plan physiologique, ce sont en grande partie les mêmes chaînes musculaires qui sont prioritairement sollicitées. « Il convient d'être un minimum sportif et d'avoir de bonnes jambes, surtout si la neige est fraîche, sourit Marie-France-Bernard, animatrice randonnée et raquettes à neige au sein des Randonneurs du pays mentonnais, dans les Alpes-Maritimes. Cela fait travailler le cardio et la coordination entre le haut et le bas du corps ainsi que l'équilibre. Le tout de manière non traumatisante, en

particulier pour les articulations. Même s'il faut avoir un peu d'endurance, il est possible de pratiquer la marche en raquettes sans avoir déjà fait de la course à pied ou de la marche nordique. » L'âge n'est pas discriminant, si bien que 7 800 licenciés (9 %) de la FFRS s'y adonnent.

MÊME MODE OPÉRAIRE QUE POUR LA RANDONNÉE

Les clubs où les raquettes à neige figurent au programme des activités proposées annuellement, en général de décembre à avril, sont évidemment ceux implantés en milieu alpin ou non loin. C'est le cas des Randonneurs du pays mentonnais qui, au pied des cimes, se soumettent à un rituel invariable pour leurs sorties. Ils se répartissant en deux

groupes de niveau d'une vingtaine de personnes maximum pour que la progression d'ensemble soit homogène et éviter les frustrations. Cette ventilation est effectuée au regard de la capacité physiologique et de la maîtrise technique de la discipline. La première sortie de la saison est l'occasion d'« étalonner » les nouveaux venus.

La troupe privilégie quasi-exclusivement les pistes pour raquettes ou pour piétons. Hors de question de s'aventurer en hors-piste. Comme pour la randonnée, le mode opératoire impose un encadrant et un serre-file qui, dans l'idéal, communiquent par talkie-walkie. L'un fait la trace quand l'autre ferme la randonnée et avertit en cas d'incident ou de cadence trop soutenue. À cet égard, dans la progression en milieu enneigé, chacun voit celui qui le précède et est vu par celui qui le suit.

Si l'on affine l'analyse, la pertinence commande de distinguer trois stades de pratique.

- Le premier lié aux sorties dites de proximité aux abords de la station. Elles consistent à arpenter, quelles que soient les conditions climatiques ou presque, des circuits balisés (avec le logo raquettes) et sécurisés, ne présentant aucune difficulté majeure. Et ce, sur une demi-journée ou une journée si le rythme est peu rapide, avec 300 à 400 mètres de dénivelé à environ 2 km/h*.
- Pour les plus rodés, le plaisir est de viser plutôt un relief vallonné. Ils encaissent, tout au long de la journée, de 400 à 700 mètres de dénivelé à environ 2,5 km/h*. Les itinéraires de type nordique sont, là encore, accessibles relativement aisément.

- Troisième niveau, les sorties sur des reliefs alpins marqués, souvent à des altitudes plus élevées mais pas forcément, avec des pentes pouvant avoisiner les 30°. Le dénivelé peut tutoyer les 1 000 mètres. Ces randonnées demanderont un effort prolongé de plusieurs heures, du matin à la fin d'après-midi, à une vitesse d'environ 3 km/h*.

Le parcours alpin, la proximité des pentes de 25 / 30° et plus rendent indispensable l'utilisation du pack de sécurité « individuel » comprenant un détecteur de victimes d'avalanche (DVA) à porter sur soi, une pelle et une sonde à mettre dans son sac à dos. Bien évidemment, il faut impérativement connaître par cœur l'utilisation et le maniement de son DVA (pour utilisation en cas de secours), ainsi que les techniques d'organisation de secours et de recherche de victimes d'avalanche. Cela implique de posséder une bonne maîtrise du déplacement en raquettes dans un milieu naturel, sans barrière de sécurité, évoluant dans un espace sauvage. En permanence, le randonneur devra s'intégrer dans ce cadre, à la limite de l'appivoiser, sans espérer plus, car la montagne reste un univers imprévisible.

UN MOT D'ORDRE : RÉDUIRE LES RISQUES

L'animateur doit se livrer, en amont, à une pointilleuse étude du profil de la randonnée proposée pour identifier les risques objectifs potentiels. En particulier, les pentes du parcours et celles environnantes, les points clés (difficultés rencontrées) et le niveau du risque d'avalanche. C'est là une autre règle d'or : **ce qui, géographiquement, vaut l'été ne vaut pas l'hiver.**

Comment réussir son séjour ?

Les séjours de raquettes à neige peuvent être couplés à une ou plusieurs activités alpines, tel le ski de fond. C'est le cas de ceux organisés dans le Jura, à Chapelle-des-Bois, par Régis Halbout, Président du Coders de l'Orne et membre du club Seniors forme détente de Flers. « Les raquettes ont de plus en plus la cote, confirme-t-il. Elles séduisent prioritairement un public, déjà conséquent, qui pratique la randonnée pédestre tout au long de l'année. Et puis, il y a l'effet

médiatique qui joue car cette activité est fréquemment l'objet de reportages. Chez nous, le nombre de personnes désireuses de faire des raquettes est devenu plus important que celui des adeptes du ski de fond, lequel requiert davantage d'équilibre et de technique. Les gens y appréhendent plus les chutes. Les raquettes, elles, sont plus accessibles aux néophytes. » Un préalable, là aussi, une répartition en groupes de niveau. La recette du succès est de s'adjoindre, en complément des animateurs de la FFRS,

les services d'accompagnateurs en montagne pour découvrir des paradis montagneux inespérés. Les sorties ont, en général, lieu par demi-journée ce qui offre la possibilité à ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas enchaîner matinée et après-midi dans la neige, de se reposer et de récupérer.



Il est important d'appliquer une méthode de réduction des risques, comme par exemple la méthode 3 x 3. Cette méthodologie exige de jauger trois données fondamentales :

- le terrain avec ses obstacles,
- la météorologie et le manteau neigeux,
- la prise en compte des participants (psychologie, niveau physique...), autrement dit, leur aptitude à suivre sans que cela ne vire au chemin de croix ou ne mène à de fâcheuses conséquences.

Cet étalonnage tridimensionnel est répété trois fois :

- chez soi (étude / projet de la sortie avec un plan B en cas d'incertitude ou de mauvaises conditions),
- sur place juste avant le départ (lecture du paysage, des conditions météorologiques, nivologiques et du groupe),
- et enfin en cours de progression, notamment aux passages des points-clés où l'on vérifie que toutes les conditions sont réunies pour poursuivre ou revoir la stratégie du cheminement. Sinon, on rebrousse chemin.

Afin d'étayer son projet, l'animateur dispose de données fiables qui sont autant d'aides à la décision : les cartes de l'Institut national de l'information géographique et forestière (IGN) où figurent les pentes et leur degré d'inclinaison, les Bulletins d'estimation du risque d'avalanche (BRA) de Météo-France et les renseignements pris auprès des offices de tourisme, des mairies, du Bureau des guides et accompagnateurs et Pelotons de gendarmerie de montagne auprès desquels il est préférable de valider l'option que l'on entend privilégier. Enfin, l'animateur doit avoir effectué une reconnaissance préalable obligatoire du tracé, afin de s'assurer que ce qui est prévu est réalisable.

On ne cède jamais seul aux joies des raquettes à neige. Outre la convivialité qu'induit la pluralité, il est crucial, pour que la montagne vous gagne et ne vous perde pas, d'être toujours accompagné afin d'être en capacité de gérer au mieux les imprévus. La magie peut alors opérer.

Alexandre Terrini

* Vitesse moyenne du parcours avec les pauses.

Un matériel innovant

Le coût d'une paire de raquettes à neige oscille entre 50 €, pour l'entrée de gamme, et 250 € pour un matériel déjà performant. À cela s'ajoutent le port de chaussures de randonnée étanches et l'acquisition de bâtons dédiés à la randonnée. Alternative à la raquette traditionnelle, EVVO Snowshoe est une raquette 100 % made in Auvergne-Rhône-Alpes, dotée d'une semelle en caoutchouc unique développée avec Michelin. Tout-terrain, souple, facile à enfiler et silencieuse, elle offre le confort d'une marche naturelle. Compter environ 200 €.



SE FORMER

Le cursus de formation des animateurs raquettes à neige comprend trois composantes : la Formation commune de base (FCB) ; le module M1 qui est un tronc commun relatif aux compétences inhérentes à l'animation (gestion de groupe, placement de l'animateur, connaissance du public senior...) ; enfin, le module M2 spécifique à la discipline. Là, explique Jacky Glauda, instructeur, « sont présentés tous les éléments relatifs aux risques potentiels, qu'ils soient subjectifs (liés aux randonneurs) ou objectifs (liés à l'environnement). L'animateur raquette doit être en capacité de conduire une randonnée quel que soit le profil de la randonnée et quel que soit le niveau des adhérents, tout en tenant compte des conditions météorologiques et nivologiques (+ BRA) pour les milieux alpins ».

L'analyse des risques en montagne est le sujet majeur.

Une part importante des enseignements porte notamment sur la cartographie afin d'identifier les points critiques comme un fond de combe, les pentes, les cols, les sommets et prévoir des plans B. Autres thèmes : s'orienter avec une boussole pour être autonome sans GPS et, surtout, appréhender le risque d'avalanches. Outre le décryptage des BRA de Météo-France, l'accent est mis sur l'utilisation du Détecteur de victimes d'avalanche (DVA).

S'ASSURER POUR ÉVITER LE PIRE

Les licenciés sont assurés pour toutes les activités reconnues par la Fédération validées par l'assureur (la pratique de la raquette à neige fait partie de ces activités). Sont inclus dans la police, la responsabilité civile, l'assistance et le rapatriement. L'individuelle accident est individuelle et optionnelle, chacun est donc libre de la souscrire. À savoir : en cas d'accident sur le domaine skiable, les secours sur piste doivent être contactés. Une prise en charge financière directe par Gras Savoye est possible. A défaut, la facture originale pourra être envoyée a posteriori. En cas de problème pour son règlement, contacter Gras Savoye, service gestion : **04 76 84 87 54 / ffrs@grasavoye.com.**