

# Raquettes à neige

mobile  
cahier pratique

35

6|07 OFSPO & ASEP



**A la découverte** // Un décor à couper le souffle, des étendues d'un blanc immaculé à perte de vue, une neige qui rompt en silence sous le poids des pas: se déplacer en raquettes à neige est une expérience unique à la portée de tous. Avec quelques conseils, les sensations sont encore plus intenses.

*Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle*

*Traduction: Raphael Donzel*

*Photos: Philipp Reinmann; graphisme: Monique Marzo*

► La marche en neige profonde exige des efforts considérables. Inventées il y a 6000 ans, les raquettes à neige garantissent une progression plus rapide. Aujourd'hui, de plus en plus d'adeptes s'adonnent à cette pratique sportive. Parce que la technique est facile à assimiler et qu'elle ne fait pas cas du niveau de performance.

## Astuces pour débutants

Les raquettes à neige se prêtent particulièrement bien aux sorties en groupes ou avec des écoles. Saine, cette activité douce l'est pour le corps et pour l'âme. Les formes d'entraînement ludiques sont multiples. Et l'environnement paisible dans lequel elle s'inscrit – bien souvent la montagne – offre une perception nouvelle de la nature.

Ce cahier pratique est conçu pour inviter les élèves à découvrir les plaisirs des randonnées en raquettes à neige à travers de nombreux jeux. Il contient en outre de précieux conseils sur l'équipement, la sécurité et la planification d'itinéraires. Les différentes techniques de marche font également l'objet d'explications.

## Lentement, mais sûrement

Au début, il est recommandé d'organiser de petites excursions avec de faibles dénivelés et de prévoir suffisamment de temps. La marche avec des raquettes, particulièrement en neige profonde, est souvent plus difficile que prévu. Mieux vaut débuter gentiment et trouver son rythme que de partir sur des bases trop élevées. Les bâtons sont des aides idéales.

Boissons et aliments font partie intégrante de la planification d'une randonnée. Il s'agit aussi de tenir compte des dangers potentiels et de se soucier du respect de la faune et de la flore. //

Le **cahier pratique** est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



# Comment débiter?

## Dessins dans la neige

**Comment?** Dessiner une figure ou écrire un nom dans la neige. Toute la classe se déplace d'une œuvre à l'autre. Qui est capable de reconnaître les dessins ou de lire les noms?

**Variante:** réaliser une figure, un dessin en groupe.

**Pourquoi?** Déplacement correct dans la neige, capacité d'orientation.

## Bonjour

**Comment?** Les élèves marchent à leur guise dans un espace défini. Ils se serrent la main lorsqu'ils se croisent. Attention: le bras se balance normalement vers l'avant et n'est pas levé trop haut.

**Pourquoi?** Premier contact, initiation au mouvement des bras avec les bâtons.

## De bas en haut

**Comment?** Bouger toutes les parties du corps, en partant des pieds jusqu'à la tête. Travail des chevilles sur place, soulever les talons en alternance (sur une jambe et réaliser des cercles avec le pied droit, respectivement le pied gauche), fléchir les genoux et effectuer des rotations, idem avec les hanches (autre possibilité: faire des huit), soulever et relâcher les épaules, hocher de la tête en signe d'acquiescement, puis de refus, pencher lentement la tête en avant, puis en arrière.

**Pourquoi?** Mobiliser tout le corps, s'échauffer.

## Une activité relaxante, saine et qui...

- améliore la capacité de performance aérobie et optimise le métabolisme lipidique; convient parfaitement au développement de l'endurance de base;
- exerce une charge modérée sur les articulations du pied, du genou et de la hanche, ainsi que du dos;
- développe et renforce la musculature de tout le corps;
- renforce le système immunitaire et réduit l'activité cardiaque;
- améliore la coordination et la capacité de rythme;
- peut sans autre être pratiquée plusieurs heures d'affilée; ne nécessite qu'un court temps de récupération;
- est aussi appropriée pour un entraînement intensif; ne génère que peu de courbatures (tout au plus lors de longues randonnées);
- peut être facilement pratiquée en groupe;
- est idéale dans le cadre d'activités familiales, facile à apprendre et praticable en tout endroit enneigé en suffisance;
- offre un moment de détente, après une journée de travail, dans un cadre naturel reposant.

## Un, deux, trois, soleil

**Comment?** Un élève (le soleil) se trouve sur une ligne, les yeux fermés, et tourne le dos au groupe, placé à environ 20 mètres de lui. Il crie «un, deux, trois, soleil» et se retourne lentement. Les autres joueurs, qui avaient la possibilité de se rapprocher le plus près possible de lui, doivent être immobiles à ce moment-là. Si l'un d'entre eux bouge, il doit reculer de cinq pas. Le premier joueur qui parvient à la hauteur du soleil prend sa place.

**Pourquoi?** Capacité de réaction, maintien de l'équilibre.

## Sculpture hivernale

**Comment?** Par deux. Le joueur A fait prendre une pose au joueur B. Une fois celle-ci trouvée, A presse sur un bouton fictif et B reprend vie un court instant, avant de redevenir une sculpture immobile.

**Pourquoi?** Equilibre, stimuler l'imagination.

## La Ola

**Comment?** Former deux colonnes. Le premier élève transmet une boule de neige au deuxième par-dessus la tête, qui la remet au troisième en la faisant passer entre les jambes, etc., de sorte que la boule de neige fasse une vague. Le dernier élève prend place en tête de colonne et relance la vague. Le jeu se termine lorsque les joueurs ont retrouvé leur position initiale. Quelle équipe est la plus rapide?

**Variante:** passage de la balle uniquement entre les jambes ou par-dessus la tête.

**Pourquoi?** S'échauffer, améliorer l'adresse, encourager l'esprit d'équipe.

## Bonshommes de neige à vendre

**Comment?** Désigner un vendeur et une cliente (ou inversement). Les autres joueurs incarnent des bonshommes de neige qui se meuvent librement dans une aire délimitée. A un claquement de main, tous s'immobilisent. La cliente désire acheter un de ces bonshommes de neige. Le vendeur fixe un prix pour chacun d'eux. Tous ont une spécialité: comique, chanteur, danseur, etc. Le vendeur le démontre en pressant sur un bouton. La cliente fait son choix. Les rôles sont redistribués.

**Pourquoi?** Créativité, divertissement, équilibre.

## Jeu de jambes

Raquettes aux pieds, le groupe effectue ses premiers pas sur un parcours déterminé, puis il fait l'expérience de quelques mouvements extrêmes.

**1** Ecarté – croisé: marcher avec un écartement de jambes du plus large au plus étroit possible (éventuellement croiser les pieds). Trouver l'écartement idéal.

**2** Géant – nain: effectuer des pas de géant (les plus longs possibles, bras balancés vers le haut), puis des pas de nain (les plus petits possibles, genoux pliés).

**3** Canard – chasse-neige: pointes de pieds à l'extérieur, puis à l'intérieur. Trouver l'alignement de pieds le plus parallèle possible.

**4** Lever – traîner les pieds: se déplacer en levant les raquettes le plus haut possible ou en traînant les pieds. Trouver la variante la moins fatigante.

**5** Long – court: effectuer les pas les plus longs possibles, puis les plus courts. Trouver la longueur de pas idéale.

**6** Se déplacer latéralement.

**7** Rapidement – lentement: marcher le plus vite possible (sprint), puis au ralenti. Les changements de rythme sont signalés par le moniteur.

## Planter du bâton

**8** Bras tendus – bras fléchis: engagement des bâtons avec les bras complètement tendus, puis avec les coudes collés au corps. Trouver la position idéale.

**9** Bras écartés – bras croisés: engagement des bâtons bras écartés, puis qui se croisent devant le corps. Effectuer le mouvement de bâtons le plus parallèle possible, sans effort supplémentaire.

**10** Bras devant – bras derrière: engagement des bâtons uniquement devant le corps, respectivement derrière le corps. Trouver le balancement des épaules idéal.

**11** Rythme du planter des bâtons (4, 3, 2, en alternance): planter les deux bâtons en même temps tous les quatre, trois, deux pas, puis en alternance. Attention: prolonger le plus longtemps possible la poussée sur les bâtons et une fois devant, les tenir bas.



# Développer les sens

## A l'aveugle

**Comment?** Par deux. Un des deux joueurs guide son camarade «aveugle» avec la main, un bâton ou par la voix. Ce dernier mémorise le point de départ et indique, avant d'ouvrir les yeux, l'endroit où il se trouve approximativement.

**Remarque:** cet exercice est uniquement approprié sur un terrain plat. La personne qui conduit doit avoir conscience de la responsabilité qu'elle porte.

**Pourquoi?** Capacité d'orientation, sociabilité.

## Protection de l'environnement

► Les amateurs de sports de neige doivent agir en respect avec la faune et la flore. Pendant la saison froide, les animaux sauvages sont particulièrement sensibles aux nuisances. La nourriture est rare et l'énergie brûlée pour maintenir la température corporelle à son niveau est importante. Les efforts à fournir pour se déplacer dans la neige sont énormes. Les pertes énergétiques occasionnées peuvent être fatales pour les animaux. Suivre les quelques règles de comportement élémentaires à l'égard de la faune et de la flore citées ci-dessous et profiter des bienfaits d'une activité en pleine nature est tout à fait conciliable.

■ Respecter les zones protégées et les réserves. Sur les nouvelles cartes de randonnées à skis établies par l'Office fédéral de la topographie figurent les zones protégées, ainsi que les réserves pour la faune.

■ Emprunter les itinéraires signalisés ou existants dans la mesure du possible.

■ Ne pas s'attarder dans le secteur de la limite supérieure de la forêt. Le tétras-lyre vit dans cet espace. Cet oiseau passe une bonne partie de l'hiver dans un terrier qu'il a creusé sous la neige. Chaque fois qu'il est dérangé et doit quitter son habitat, le tétras-lyre dépense énormément d'énergie.

■ Eviter si possible le gibier et l'observer en gardant une distance respectable. Ne pas le poursuivre. Ne pas se promener dans des secteurs fortement traversés par la faune. Lors de rencontres fortuites avec des animaux, ne pas bouger et leur laisser suffisamment de temps pour qu'ils puissent s'en aller en toute quiétude.

■ Eviter les descentes à travers la forêt et ne pas traverser des zones de reboisements ou parsemées de jeunes arbres. Emprunter le même chemin au retour qu'à l'aller.

■ Eviter de préférence l'aube et le crépuscule car la plupart des animaux sont à la recherche de nourriture à ce moment-là de la journée.

## Dans le mille

**Comment?** Marcher dans une direction, planter un fanion/bâton et revenir au point de départ. Les yeux fermés, l'élève refait le même chemin et essaie de s'arrêter à la hauteur de la marque. Un camarade le surveille et l'arrête en cas de danger ou s'il dévie excessivement de sa trajectoire.

**Remarque:** peut aussi se faire à deux. Le coéquipier prend la place du fanion/bâton.

**Pourquoi?** Capacité d'orientation, sociabilité.

## Chenille

**Comment?** Tous les élèves forment une longue chenille dont ils occupent tour à tour la tête. Le dernier élève remonte la chenille et se poste à l'avant, etc. Le jeu se termine lorsque les joueurs ont retrouvé leur position initiale.

**Pourquoi?** Endurance, variation du rythme.

## Locomotive

**Comment?** Par deux, l'un derrière l'autre. Les deux élèves se tiennent par les bâtons, le premier joue la locomotive. Les paires s'accrochent au fur et à mesure l'une à l'autre (par deux, par quatre, par huit jusqu'à ce que tous les élèves forment un long train).

**Pourquoi?** Capacité de rythme, sociabilité.

## Slalom

**Comment?** Planter un slalom à l'aide des bâtons. Les élèves passent l'un après l'autre entre les portes (bâtons).

**Variante:** estafettes (slalom parallèle), slalom humain.

**Pourquoi?** Endurance, vitesse.

## Lutte

**Comment?** Deux élèves appuient un pied l'un contre l'autre sur le côté de la raquette. Ils se tiennent par la main et essaient de se déséquilibrer mutuellement (en poussant ou tirant). Changer de main.

**Pourquoi?** Equilibre, force.

## En équilibre

**Comment?** Tenir un bâton en équilibre sur la paume de la main, un doigt, l'avant-bras, le pied ou le genou.

**Pourquoi?** Equilibre, capacité d'orientation.

## Chef d'orchestre

**Comment?** A un geste de la main ou un signal donné, tout le groupe avance d'au moins cinq pas dans la direction définie.

**Variante:** les élèves se déplacent dans le sens opposé au geste de la main.

**Pourquoi?** Capacités de réaction et d'orientation.

## Réflexes

**Comment?** Lâcher un bâton (ou une boule de neige) à hauteur de la poitrine et le rattraper avant qu'il ne touche le sol. Difficulté supplémentaire: taper des mains entre le lâcher et la réception.

**Variantes:**

■ Lancer le bâton (ou la boule de neige) et le rattraper. Avec un demi-tour ou un tour complet.

■ A deux.

**Pourquoi?** Capacité de réaction, adresse.

## Valse des neiges

**Comment?** A deux. Tenir les bâtons par leurs extrémités, se balancer en avant et en arrière, à droite et à gauche, de l'intérieur vers l'extérieur, pivoter, tourner sur soi-même, combiner avec des pas, des séquences de mouvement.

**Pourquoi?** Sens de l'orientation, équilibre.

## Combiner formation et plaisir!



► Pendant ce cours, le contenu du présent cahier pratique est approfondi, les formes de jeux décrites sont expérimentées, des informations importantes sur la technique et le matériel sont délivrées.

**Coûts:** pour les membres du mobileclub Fr. 140.–, pour les non-membres Fr. 170.– (documentation et repas compris).

Les frais supplémentaires (location de matériel, etc.) sont facturés ultérieurement.

**Intéressé?** Veuillez vous annoncer auprès du responsable mobileclub: Bernhard Rentsch, Alleestrasse 1, 2572 Sutz, téléphone 032 342 20 60, fax 032 342 20 88, courriel: info@rebi-promotion.ch.

De plus amples informations vous seront directement communiquées. Cette requête n'a toutefois pas valeur d'inscription. Le nombre de places est limité. Les inscriptions sont prises en compte dans l'ordre de leur arrivée.

**Date:** 23 février 2008

**Lieu:** dans la région de Bulle

**Direction:** Etienne Languetin, Didier Castella, Gina Kienle



# Un pas après l'autre

## Pas de marche



Se promener avec des raquettes à neige en plaine est sans aucun doute l'exercice le plus facile à proposer à des débutants. Les pas sont quasi identiques à ceux de la marche, que cela soit en longueur ou en largeur.

Les raquettes à neige ne doivent pas être complètement soulevées du sol ni se toucher. Adopter une marche naturelle avec un écart de la largeur des hanches; éviter des pas trop longs demandant des efforts plus importants. Les bâtons ont une fonction de soutien et de stabilisation.

## Descente



La descente en raquettes à neige n'est peut-être pas aussi rapide qu'à ski, mais elle est en revanche plus aisée. Elle est habituellement accomplie dans la ligne de pente. Un bon randonneur peut sans autre dévaler

1000 à 1200 mètres de dénivellation par heure. Les bâtons sont légèrement plantés dans la neige, à côté du corps. Le centre de gravité est déplacé à l'arrière (haut du corps incliné quelque peu en arrière, esquisse de position assise, articulations du genou et des hanches légèrement pliées). Poser attentivement un pied devant l'autre; l'appui est essentiellement fait sur le talon de la raquette. Si les conditions d'enneigement le permettent, possibilité de glisser sur la jambe placée en avant. Sur une pente peu raide, en neige profonde et molle, possibilité de procéder par petits sauts (prendre garde à ne pas s'accrocher les raquettes en levant les griffes).

## Montée sur neige dure



Les pentes moyennes (jusqu'à 25 degrés) sont en règle générale gravies dans la ligne de pente. Plus l'inclinaison augmente, plus la montée se fait en diagonale. La longueur et la largeur des pas en raquettes à

neige correspondent à ceux faits lors d'ascension à pied. L'emploi des bâtons est intensifié à la montée (comme en nordic walking). Le haut du corps est légèrement penché en avant, le centre de gravité du corps est déplacé au-dessus de la partie antérieure des pieds. Il faut veiller à ne pas soulever les pieds plus qu'il n'est utile. Les griffes et les crampons doivent être plantés fermement dans la neige. Pour faciliter la progression lorsque la pente est raide, les cales de montée sont à glisser sous les talons. Les jambes accomplissent l'essentiel du travail, tandis que les bras soutiennent les jambes.

**Variante:** soulever légèrement la raquette et la déplacer parallèlement à l'autre jambe pour former un angle de 30 à 60 degrés. Ce pas appelé «Duck-Step» (pas de canard) garantit une montée plus sûre lorsque la pente est modérée. Plus l'inclinaison est élevée, plus l'angle doit être grand. Ce type de pas convient particulièrement bien à des montées en neige fraîche et de printemps.

## Traversée



Traverser une pente perpendiculairement, en légère montée ou descente, est une technique délicate qu'il faudrait de préférence éviter. Au lieu d'effectuer une montée régulière avec de longues traversées, il est re-

commandé de suivre le fond de la vallée et d'attaquer ensuite des pourcentages plus importants. Toutes les situations ne permettent pas de renoncer à ce mode de déplacement. En neige profonde ou sur neige dure, il est nécessaire de plier la cheville de telle sorte que tous les crampons soient plantés dans la neige, afin de réduire tout risque de glissades. Les bâtons sont utilisés pour maintenir l'équilibre. Les planter fermement. Toujours vérifier les appuis.

## Jogging



Les raquettes n'empêchent pas de courir. La technique est proche de celle d'un jogging classique, tout au plus s'agit-il d'adapter la largeur des pas à celle des raquettes.

# Attrape-moi si tu peux

## Ours blanc

**Comment?** Qui est capable d'atteindre la ligne opposée sans se faire attraper par l'ours blanc? Celui-ci se trouve d'un côté du terrain, les autres joueurs de l'autre. L'ours blanc avance dans le terrain et essaie de toucher ses proies. Les personnes touchées deviennent des ours blancs au prochain tour. Le jeu prend fin lorsque toutes les proies ont été attrapées par les ours.

**Pourquoi?** Endurance, vitesse, réaction, orientation.



## Flocons de neige

**Comment?** Un flocon de neige tente d'attraper les autres joueurs sur une aire de jeu délimitée. Lorsqu'un d'entre eux est touché, il devient à son tour un flocon de neige et poursuit les autres participants. Tous les flocons de neige sont reconnaissables à une posture définie (p.ex. un bras en haut). Combien de temps est nécessaire pour qu'il n'y ait plus que des flocons de neige sur le terrain?

**Variante:** les flocons de neige se tiennent par la main et forment une chaîne.

**Pourquoi?** Endurance, vitesse, réaction, orientation.



## Deux c'est assez, trois c'est trop!

**Comment?** Former des couples, les répartir sur un terrain délimité. Les deux élèves se tiennent côte à côte. Une paire lance le jeu: le premier doit attraper son partenaire. Le lièvre peut se sauver en se mettant à côté d'une autre paire. L'élève à l'opposé de cette nouvelle chaîne à trois devient lièvre à son tour. Si l'élève chassé est attrapé, les rôles sont inversés.

**Pourquoi?** Endurance, vitesse, orientation, réaction.



## Planche à roulettes

**Comment?** Chaque participant est chaussé d'une seule raquette à neige. La personne qui chasse porte un couvre-chef spécial. Lorsqu'un joueur est touché, il reçoit le couvre-chef et part à son tour à la chasse.

**Pourquoi?** Force, endurance, réaction.





# Apprendre en jouant

## Gant volant

**Comment?** Former deux groupes. Les joueurs d'une équipe se lancent un gant dans une aire de jeu délimitée et comptent le nombre de passes. L'équipe adverse doit intercepter le gant. Lorsqu'elle y parvient, les rôles sont inversés. Un exemple: dix passes successives sans que le gant ne touche le sol ou soit intercepté rapporte un point.

**Variante:** avec un frisbee, une balle, etc.

**Pourquoi?** Capacités d'orientation, de réaction et de différenciation, sociabilité.

## Course d'orientation

**Comment?** Trouver des postes au moyen d'une carte.

**Variante:** lors d'une CO en étoile, le lieu d'hébergement peut être choisi comme point central.

**Pourquoi?** Redécouvrir le paysage et apprendre à lire une carte. Endurance, capacité d'orientation.

## Polo des neiges

**Comment?** Former deux groupes. Chaque joueur est équipé d'un bâton de ski. Les deux équipes tentent, à l'aide du bâton, de faire passer une balle légère (ou un mouchoir noué) entre deux poteaux ou derrière une ligne. Les règles sont identiques à celles de l'uni-hockey: balle prise de la main, canne haute et contact physique excessif sont interdits.

**Pourquoi?** Sociabilité, capacités d'orientation, de différenciation et de réaction.

## Tous en rythme!

**Comment?** Les joueurs se suivent l'un derrière l'autre. Le premier donne le rythme (différentes formes de mouvement), ses camarades l'imitent. Inverser les rôles.

**Remarque:** possibilité d'inventer une danse avec les raquettes de neige aux pieds.

**Pourquoi?** Capacité de rythme, créativité.

## Rabais spécial pour «mobile»

### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

■ Dès cinq abonnements:

Fr. 37.-/abonnement

→ pour une livraison à une seule et même adresse

■ Dès cinq abonnements:

Fr. 38.50/abonnement:

→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-

→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## Boule de neige

**Comment?** Sur une pente légère. Tous les élèves se tiennent côte à côte et, à un signal donné, forment chacun une boule de neige. Qui réalise la plus grosse boule de neige?

**Pourquoi?** Adresse.

## Le maître et son chien

**Comment?** A deux. Un élève est le maître, l'autre fait le chien. Le chien se tient toujours au pied droit de son maître. Le maître se déplace de part et d'autre, tourne sur lui-même. Lorsqu'il s'arrête, son chien doit se trouver au pied aussi vite que possible. Dès que celui-ci est à sa place, le maître se remet en mouvement. Inverser les rôles.

**Pourquoi?** Capacités de réaction et d'orientation, endurance.

## Course chronométrée

**Comment?** Par groupe de deux ou en petites équipes. Suivre un tracé défini. Le responsable arrête le chronomètre. Qui évalue au mieux le temps effectué?

**Variante:** parcourir tranquillement le tracé et arrêter le temps. Effectuer une deuxième manche en étant 10 secondes plus rapide, plus lent; en réalisant le même temps (contrôle fait par le partenaire).

**Pourquoi?** Capacité d'orientation.

## Biathlon

**Comment?** Parcourir un tracé défini. Une épreuve de tir de précision est planifiée sur le parcours. Par exemple: viser un tronc d'arbre avec une boule de neige. Chaque lancer manqué est sanctionné d'une petite boucle de pénalité à accomplir avant de reprendre la piste. Peut être réalisé sous forme de compétition en distribuant des points.

**Pourquoi?** Endurance, capacité de différenciation.

## Course d'obstacle

**Comment?** Course d'obstacle adaptée à la topographie et à l'environnement (sauts, slalom, passage sous des bâtons, ascension en diagonale ou dans la ligne de pente, etc.).

**Pourquoi?** Adapter la technique à la topographie, améliorer la coordination et la condition de manière ludique.



### Les auteurs

► **Etienne Languetin:** kinésologue, instructeur de nordic walking et running «Allez Hop» et «Ryffel Running».

Contact: info@marchenordique.ch

**Mathias Thierstein:** maître de gymnastique et de sport, chef de projet nordic walking «Ryffel Running».

**Gina Kienle:** responsable de la formation et instructrice «Allez Hop».

Contact: gina.kienle@baspo.admin.ch

# Les derniers sont les premiers



## Cherche équipement

**Comment?** Former des groupes. Sur une ligne se trouvent une paire de gants, une paire de bâtons et un bonnet par groupe. A un signal donné, le premier élève va chercher un gant, l'enfile et le remet au joueur suivant. Celui-ci en fait de même avec le deuxième gant et donne son équipement au troisième coéquipier, etc. Le jeu prend fin lorsque le dernier élève est complètement équipé. Quel groupe est le plus rapide?

**Pourquoi?** Sociabilité, vitesse.



## Américaine

**Comment?** Former des équipes de quatre joueurs pour une course de relais. Les numéros 1 et 4 se trouvent au départ, qui fait aussi office d'arrivée. Les numéros 2 et 3 sont répartis sur le parcours. Le n° 1 court jusqu'au n° 2 et lui transmet le témoin. Le n° 2 en fait de même avec le n° 3, le n° 3 avec le n° 4, le n° 4 avec le n° 1. L'équipe dont les joueurs ont retrouvé au plus vite leur position initiale est déclarée vainqueur.

**Variante:** équipes de trois (pauses plus courtes).

**Pourquoi?** Endurance, vitesse, travail en équipe.



## Slalom parallèle

**Comment?** Les équipes se placent au départ d'un slalom parallèle. Le coureur n° 1 parcourt le slalom dans les deux sens et transmet la main au n° 2, etc. L'équipe qui réunit le plus vite possible tous ses joueurs à l'arrivée est déclarée vainqueur.

**Variante:** tous les joueurs d'une équipe parcourent ensemble le slalom.

**Pourquoi?** Endurance, vitesse.



## Convoi d'or

**Comment?** Toutes les équipes disposent de dix lingots d'or (boules de neige) dans une mine d'or. Elles ont pour objectif de déposer le plus de lingots possibles dans leur dépôt. Tous les dépôts sont à égale distance de la mine. Seul un lingot peut être transporté par voyage.

**Pourquoi?** Sociabilité, vitesse.

# S'équiper correctement



## Raquettes à neige

► La plupart des raquettes à neige sont aujourd'hui faites en métal léger ou en plastique. Elles sont disponibles à un prix raisonnable et présentent une longue durée de vie. La réussite d'une excursion passe par le choix du terrain et des raquettes à neige adaptées à la topographie. Il existe des modèles pour des randonnées en plaine (grande portance), pour des itinéraires en milieu alpin (stable, bons appuis, fixation flexible), pour la course (petites et légères, bonne fixation), pour snowboarder ou airborder (fixation aisée au sac à dos). Des raquettes à neige pour femmes et enfants sont aussi en vente. La question la plus importante est la suivante: où et comment seront généralement utilisées les raquettes à neige?

**Matériaux:** les cadres en aluminium sont légers et font preuve d'une grande rigidité longitudinale et transversale. Leur emploi est possible dans toutes les conditions. Les raquettes en plastique (monopiece) sont légères, faciles à ranger et bon marché. Elles sont appropriées en montagne et sur neige dure. Elles assurent toutefois un moins bon «toucher» avec la neige que les cadres en aluminium. Et en cas de casse, il n'est pas envisageable de les réparer.

**Taille:** la longueur idéale des raquettes est intimement liée à celle des pas, du poids du corps (paquetage inclus) et du terrain sur lequel elles sont utilisées. Un poids plus élevé nécessite une surface plus grande. Les raquettes avec une grande portance sont conseillées sur terrain plat et en neige profonde.

**Fixations:** les fixations devraient être insensibles à la température extérieure, stables, facilement réglables (fixations à plaque ou avec des sangles) et maniables avec des gants. Les fixations «step-in» modernes combinent chaussure et raquette (la chaussure se verrouille directement sur la fixation).

## Bâtons

Les bâtons de nordic walking conviennent parfaitement aux randonnées en raquettes à neige. Les bâtons télescopiques ou les bâtons de skis avec de grandes rondelles sont des alternatives judicieuses. Il n'existe pas de longueur de bâton idéale. Le confort et la liberté de mouvement sont déterminants. Une règle de base prévaut: tenir le bâton par la poignée, verticalement, pointe posée au sol; le bras forme un angle de 90 degrés au maximum et l'avant-bras est parallèle au sol.

## Vêtements

L'habillement doit répondre au principe dit de l'oignon, soit la superposition de plusieurs couches. Les vêtements composés de microfibres perméables à l'air assurent la meilleure isolation thermique.

## Accessoires indispensables

Des lunettes et une protection solaire sont toujours de mise en hiver. //

# Explorer les alentours



## Œil du faucon

**Comment?** Le responsable attribue un thème au groupe. Un exemple: qui voit le premier un oiseau ou une fontaine? L'élève le plus rapide propose à son tour un nouveau sujet de recherche.

**Pourquoi?** Capacité d'observation, apprécier la nature environnante.



## Au contact

**Comment?** Tous les joueurs sont en mouvement. A un ordre donné par le responsable, par exemple «toucher une pive», ils doivent trouver au plus vite l'objet en question et le toucher. Autres suggestions d'objets: clôture, fontaine, quelque chose de mou, un type d'arbre, etc.

**Pourquoi?** Capacités d'observation et de réaction.



## Suivre la trace

**Comment?** Le responsable ou un élève imprime des traces différentes dans la neige: longs pas, déplacement latéral, Charlie Chaplin, etc. Les autres empruntent les mêmes traces de manière à ne laisser qu'une série d'empreintes.

**Pourquoi?** Déplacement précis, observer, susciter l'imagination.

## Sécurité pour tous

### ► Evaluer les dangers!

Les risques lors de randonnées à travers plaines et collines sont moindres. Les excursions en montagne nécessitent en revanche des compétences en termes de planification d'itinéraires, des connaissances météorologiques, un sens de l'orientation aiguisé, une bonne condition physique et le port d'un équipement approprié. En régions alpines, il est indispensable d'avoir suivi un cours sur les avalanches ou d'être accompagné par un guide.

### En harmonie avec la nature

Les sports d'hiver exigent de la part de leurs adeptes un respect total de la nature. Celle-ci comporte des dangers, pas toujours visibles au premier coup d'œil. La neige, particulièrement dans les régions alpines, peut rapidement s'avérer mortelle si toutes les précautions ne sont pas prises.

### Ne pas sous-estimer la montagne

- Le danger d'avalanche s'accroît fortement au-dessus de la limite de la végétation. Quiconque n'a pas les connaissances suffisantes doit se faire accompagner par un guide.
- Outre les vêtements d'hiver habituels (pantalon et veste de skis, lunettes de soleil

et de bonnes chaussures), un set des premiers soins, une couverture ou un sac de couchage, un appareil de détection de victimes d'avalanches, une sonde et une pelle font partie de l'équipement de base à emporter lors d'excursions.

■ Toujours se renseigner sur les conditions météorologiques et d'avalanches avant de partir en randonnée.

■ Emporter une lampe de poche (utile si la nuit venait à tomber).

■ Ne pas surestimer ses capacités. Suivre les traces de ses prédécesseurs, changer la personne en tête de file pour économiser ses forces. Ne jamais partir seul en randonnée.

## A la chasse

**Comment?** Tout le groupe est en chasse. Le responsable donne différents ordres: ne pas bouger et écouter, se déplacer lentement et en silence vers la proie, jaillir sur elle et pousser un hurlement.

**Pourquoi?** Dynamique de groupe, changement de rythme.



## Course de raquettes à neige

**Comment?** Le groupe forme un cercle. Le responsable décrit les mouvements à exécuter: courir (course sur place), virages à gauche et à droite (course latérale), pont de bois (frapper la poitrine du poing et émettre un son), saut par-dessus une souche (mouvement de saut), applaudissements des spectateurs (taper des mains et crier de joie). A un signal donné, les élèves reproduisent les mouvements indiqués par le responsable. A la fin, tout le monde est gagnant.

**Pourquoi?** S'amuser, vitesse, endurance.

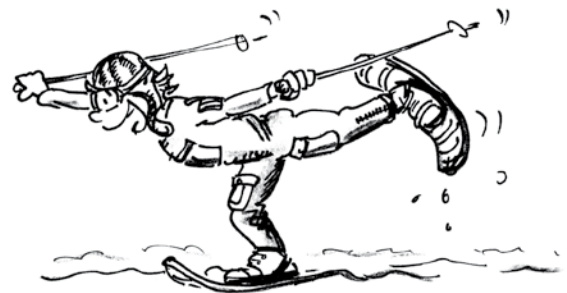


## A vos ordres

**Comment?** Le responsable donne des ordres que les élèves doivent exécuter et imager par un mouvement approprié. La suite de mouvements est choisie au hasard. Exemple de séquences: puce (sautiller), bouc (avancer la tête baissée), cigogne (se tenir sur une jambe), grenouille (se mettre en position accroupie), but (écarter les jambes), aviateur (se tenir sur une jambe, tendre l'autre jambe en arrière et vers l'extérieur, parallèlement au sol), marche (marcher sur place).

**Variante:** les élèves formulent eux-mêmes les ordres.

**Pourquoi?** Se détendre en jouant, capacité de réaction, créativité.



## Gare au vent et au froid

► Le froid contraint à adopter un rythme modéré, pour le bien des voies respiratoires. D'un point de vue médical, il n'existe aucune contre-indication à la pratique d'un sport d'endurance en hiver. Quelques règles de comportement sont toutefois à respecter:

- Seul un muscle chaud est performant! Plus la température extérieure est basse, plus le temps d'échauffement est long et l'intensité d'entraînement réduite.

- Par temps froid ou venteux, mieux vaut renoncer à un entraînement intensif ou par intervalles. Attention: lorsque les deux phénomènes s'additionnent, la sensation de froid est accentuée (effet Windchill).

- Respirer de l'air glacial par la bouche rafraîchit les voies respiratoires et augmente les risques de refroidissement. Il est plus sage de respirer par le nez: cela favorise le réchauffement et l'humidification de l'air absorbé et limite les risques de maladie.

- Lorsque la température est négative, il est recommandé de placer un mouchoir devant la bouche pour éviter que les voies s'assèchent.

- Par température glaciale (en dessous de  $-15^{\circ}\text{C}$ ), la durée de l'entraînement doit être diminuée.

### Ne pas oublier de s'hydrater

Par basse température, le corps se déshydrate rapidement via la respiration (jusqu'à 1,5 litre d'eau par heure). Il est ainsi important de boire régulièrement, même si la sensation de soif n'est pas marquée. La préférence doit être accordée aux boissons tièdes, plus rapidement assimilées par l'estomac que les breuvages très froids ou très chauds.





# Conclure en beauté

## Epousseter la neige

**Comment?** A deux. Taper gentiment avec la paume de la main la partie supérieure du dos, les épaules et la nuque du camarade. Répéter deux ou trois fois.

**Pourquoi?** Détendre, différencier.

## Se tendre et se relâcher

**Comment?** Les élèves inspirent profondément, lèvent les bras, se tendent jusqu'à se mettre sur la pointe des pieds, puis se relâchent de manière contrôlée tout en expirant. Répéter trois à cinq fois.

**Pourquoi?** Retour au calme, se relâcher.

## Sapin au vent

**Comment?** Adopter une position confortable, laisser pendre les bras le long du corps, jambes écartées (largeur des hanches), pieds fermement campés sur le sol. Les élèves ferment les yeux, se balancent d'avant en arrière, puis de gauche à droite et font finalement des cercles avec le haut du corps (le corps demeure droit), tel un sapin dans la tourmente.

**Pourquoi?** Retour au calme, perception corporelle.

## Chasse-neige

**Comment?** Former un cercle. Un premier élève effectue un mouvement et émet un son, un deuxième camarade prend le relais, etc., jusqu'à ce que tous les élèves représentent une partie du chasse-neige. L'exercice est encore plus amusant si tous les éléments du chasse-neige sont imbriqués l'un dans l'autre.

**Variante:** former des petits groupes (de 4 à 5 personnes). Le premier groupe construit le chasse-neige, le deuxième groupe doit l'imiter.

**Pourquoi?** Créativité, travail en équipe.

## Soutenir le ciel

**Comment?** Se tenir debout, adopter une position confortable et décontractée, jambes écartées (largeur des hanches). Respirer lentement et profondément, réaliser les mouvements suivants: lever les deux bras simultanément au-dessus de la tête, main dans la main et doigts croisés. Tendre les bras complètement, paumes des mains dirigées vers le ciel (soutenir le ciel). Expirer et reprendre gentiment la position initiale. Baiser les bras le long du corps et les secouer légèrement. Répéter trois fois.

**Pourquoi?** Retour au calme.

## Préparer la fondue

**Comment?** Former un cercle. Les élèves se tournent sur leur droite et préparent la fondue sur le dos du camarade qui les précède. Le responsable donne les instructions: couper le pain, couper l'ail en petits morceaux, remuer énergiquement le fromage, ajouter un peu de kirsch, mélanger le tout, mettre la nappe sur la table et servir. Se tourner vers le centre et se rapprocher l'un de l'autre.

**Pourquoi?** Retour au calme, esprit d'équipe.

# Faire le grand saut

Pour s'ouvrir les portes du monde des randonneurs en raquettes à neige, voici quelques suggestions, adresses et liens utiles.

## Charte du parfait randonneur

Le Club Alpin Suisse (CAS) a établi une charte à l'attention des randonneurs et des alpinistes pour les encourager à préserver au mieux la faune et la flore en régions de montagnes. La liste des organisateurs de courses hivernales qui se sont engagés à respecter la charte et ses règles de comportements est disponible sur le site internet du CAS: [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

## Formation de base

Les randonnées en raquettes à neige ont le vent poupe. Elles séduisent de plus en plus d'amateurs. Allez Hop, Ryffel Running, Swiss Athletics et Swiss-Ski organisent à leur attention un cours de deux jours. La technique, l'entraînement, le matériel et la sécurité sont les thèmes abordés. Ce cours offre aux participants les connaissances nécessaires pour organiser des excursions présentant peu de difficultés.

**Plus d'informations:** [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch), [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch), [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch), [www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

## Formes d'entraînement à gogo

FIT for LIFE, en collaboration avec ses partenaires Helsana, Coop et Ryffel Running, a publié la brochure «Snow Walking». Les différents sports d'hiver, avec un accent particulier sur le «snowshoeing», y sont présentés. L'ancien skieur de fond Andi Grünenfelder, aujourd'hui médecin de profession, délivre ses conseils pour chaque activité. De nombreuses formes d'entraînement à accomplir en plein air sont aussi exposées. «Snow Walking» est uniquement disponible en allemand.

**Commandes:** Ryffel Running Kurse GmbH, Dossier Snow Walking, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen. Joindre une enveloppe C5 affranchie (CHF 1.10).

## Une jeunesse en mouvement

TSL et la Fédération suisse de raquette à neige «Swissnowshoe» ont mis sur pied quatre centres pour la pratique de ce sport: La Chia (Bulle-FR)–Vercorin (VS)–Le Mollendruz (VD)–La Vue des Alpes (NE). Une centaine de paires de raquettes par centre peuvent être louées. Les classes peuvent s'adonner à la randonnée en raquettes sur des sentiers officiels et balisés.

**Frais:** demi-jour: Fr. 10.– par élève (raquettes à neige et collation comprises); journée entière: Fr. 16.– par élève (raquettes à neige et pique-nique compris).

**Réservations:** les réservations doivent être faites au plus tard deux jours avant l'excursion prévue. Les lieux de départ et d'arrivée, ainsi que le nombre d'élèves doivent être aussi annoncés.

**Contact:** Swissnowshoe: [info@swissnowshoe.ch](mailto:info@swissnowshoe.ch)  
Didier Castella: tél. 026 / 912 80 47, [info@proimport.ch](mailto:info@proimport.ch)

## Liens utiles pour raquettistes

[www.sentiers-raquettes.com](http://www.sentiers-raquettes.com)  
[www.swissnowshoe.ch](http://www.swissnowshoe.ch)  
[www.globaltrail.net](http://www.globaltrail.net)



# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.- / € 3,50 (+port).  
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du *mobileclub* (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

français  deutsch  italiano

Prénom / nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP / lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)