



FICHE PRATIQUE Raquettes



S'habiller pour l'hiver

Le système multicouche permet d'ajouter / retirer des vêtements pour réguler sa température en fonction de l'intensité de l'effort.

Couche de base : Évacue l'humidité de la peau



Synthétique ou laine

Couche intermédiaire : Isolante et respirante



Polaire ou duvet

Couche extérieure : Protège des intempéries, mais reste respirante



Coupe-vent chaud (ou coquille imperrespirante)



Bottes de randonnée : imperméables, respirantes et montantes



Chaussettes longues (synthétique ou laine)



Pantalons : imperméables et respirants



Tuque (synthétique ou laine) et mitaines

Techniques de base pour la marche

Il est impératif de toujours marcher sur un terrain enneigé avec les raquettes. Peu importe l'élévation du terrain, veillez à ne pas soulever les pieds plus qu'il n'est utile.

Sur du plat

Vos pas devront être légèrement plus amples que lorsque vous marchez sans raquette.

En montée

En montée, placez votre centre de gravité en direction de la pente pour un meilleur équilibre.

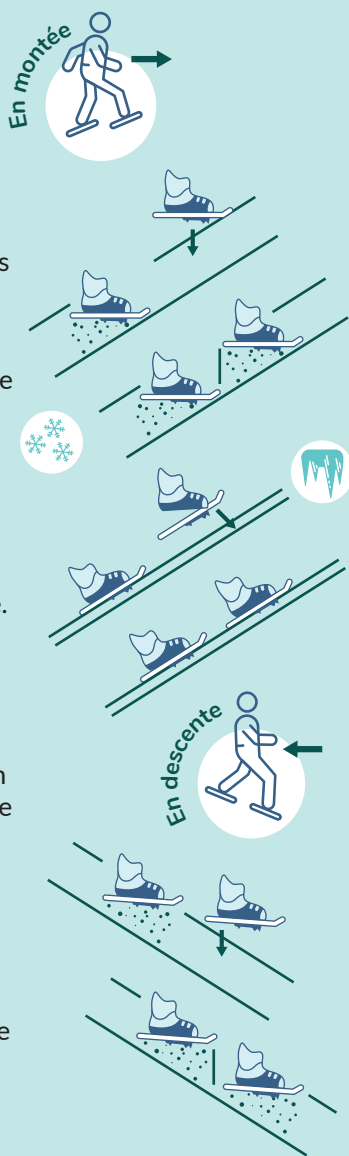
Pour les montées dans une neige molle, tassez la neige avec votre pied qui avance. Assurez-vous que cette « marche » est stable avant d'effectuer le transfert de poids.

Pour les montées dans une neige plus compacte ou glacée, assurez-vous de bien ancrer les crampons à l'avant de la semelle avant de procéder au transfert de poids.

En descente

En descente, gardez les genoux pliés et le poids de votre corps légèrement vers l'arrière.

Essayez de planter votre talon en premier, tout en vous assurant que les crampons de la raquette accrochent la neige.



Caractéristiques des raquettes

Poids maximum de la personne incluant le sac :

Enfant :



80 lb (36 kg)

Adulte :



180 lb (80 kg)

Adulte (avec talon) :



250 lb (115 kg)

Le type de neige peut nécessiter une portance plus importante (poudreuse, couche épaisse de neige).

Mettre les raquettes

1. Posez votre pied sur la semelle de manière à ce que vos orteils ne touchent jamais l'avant de la raquette.
2. Fermez la sangle la plus en avant pour stabiliser l'avant du pied.
3. Fermez la sangle arrière pour stabiliser le talon de votre chaussure.
4. Fermez la sangle du dessus du pied pour bloquer la chaussure.



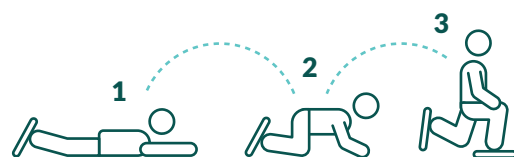
Fermeture de la sangle : Passez la sangle dans la boucle métallique et rabattez-la sur le dessus de la chaussure de manière à insérer l'œillet désiré dans le crochet. La chaussure doit être fermement maintenue. Bloquez le restant de la sangle avec le clip de plastique.



Se relever d'une chute

La plupart des chutes se produisent en descente. Si vous vous sentez partir, asseyez-vous vers le haut de la pente pour arrêter la chute.

1. Pour vous relever, faites face au sol, la tête vers le haut de la pente, en vous assurant que vos raquettes ne soient pas entrecroisées.
2. Poussez le sol pour vous retrouver à genoux.
3. Enfin, transférez votre poids vers les raquettes pour vous relever.



Utilisation des bâtons

En raquettes, les bâtons servent à maintenir votre équilibre et aident à soulager la pression sur les membres inférieurs. Ils sont également utiles pour sonder le terrain devant vous.

Pour les montées, gardez vos bâtons en avant de vous. Vous pouvez les raccourcir, afin de ne pas être déséquilibré-e vers l'arrière au moment du planté.



Pour les descentes, les bâtons doivent être positionnés plus sur le côté du corps. Retirez vos poignets des dragonnes (sangles) afin de réduire les risques de blessure et de bris des bâtons.



Conseils de sécurité

Partez équipé-e : Préparez un sac à dos avec des vêtements supplémentaires, de l'eau, de la nourriture et d'autres équipements pour les sorties plus longues (canif, briquet, lampe de poche, trousse de premiers soins, carte, boussole, etc.).

Planifiez votre sortie : Vérifiez la météo et l'état des sentiers, prévenez des proches de votre itinéraire, connaissez les risques du terrain et sachez manipuler vos outils de navigation et de communication.

Restez hydraté-e : Buvez suffisamment d'eau car elle permet un bon fonctionnement des muscles et protège le corps de l'hypothermie. Attention : Le froid peut altérer la sensation de soif.

Maintenez-vous au chaud et au sec : Des vêtements mouillés et une sensation de froid affecteront négativement votre perception de l'activité. N'attendez pas d'avoir chaud et d'être en sueur avant de retirer des épaisseurs.

Adoptez un comportement responsable : en suivant les principes de *Sans trace Canada*

Se préparer et prévoir • Utiliser les surfaces durables • Gérer adéquatement les déchets • Laisser intact ce que l'on trouve • Minimiser l'impact des feux
Respecter la vie sauvage • Respecter les autres visiteurs.

Cette fiche présente des conseils d'introduction destinés à des sorties de niveau facile et de proximité. Pour des expéditions plus longues, renseignez-vous auprès de ressources expertes, telles que *Rando Québec*.

Propulsé par



Avec la contribution financière de



En collaboration avec

