

RAQUETTES OU SKI DE RANDO... ÇA CHANGE !

Pas envie de faire la queue aux remontées mécaniques et de côtoyer la foule d'un métro aux heures de pointe ? Cap sur deux disciplines cardio et ressourçantes, à pratiquer en pleine nature.

par Mélanie Pontet



LES RAQUETTES

C'EST QUOI ?

Les raquettes se fixent sous les chaussures et permettent de marcher sans trop s'enfoncer dans d'épaisses couches de neige. On fait des pas un peu plus grands que d'habitude pour ne pas s'emmêler les pinceaux.

À QUEL GENRE DE SORTIE SPORTIVE DOIS-JE M'ATTENDRE ?

On colle à tort aux raquettes une étiquette de « sport pour mémère ». On peut se balader à la cool sur des sentiers plats mais, généralement, on préfère se lancer dans une sortie sportive de plusieurs heures à fort dénivelé (supérieur à 400 m). Le cœur est alors soumis à rude épreuve et les muscles des

jambes et des fesses sont hyper sollicités. D'où les 1 000 calories dépensées en 2 heures.

C'EST POUR MOI SI...

- Je n'aime (ne sais) pas skier
- Je ne veux pas avoir d'appréhension côté technique
- J'adore la rando ou le running
- J'apprécie les stations de basse altitude ou même les régions peu montagneuses (Jura, Auvergne, Alsace...)

LE CONSEIL POUR DÉBUTER

Bien identifier sa sortie. Les stations proposent des sentiers balisés et sécurisés. Pour viser juste, on va chercher de l'info en amont (difficulté, plan, durée, conditions météo...) auprès

des bureaux, des guides ou des offices de tourisme.

JE M'ÉQUIPE COMMENT ?

Dénivelé et résistance de la neige vont vite réchauffer ! On mise sur un équipement type ski de fond ou running (collant épais ou pantalon imperméable, veste respirante, gants fins...), et on prévoit une couche supplémentaire dans le sac à dos pour les secteurs de plat ou de descente. On conseille les bâtons pour de meilleurs appuis et des chaussures type randonnée en Gore-Tex pour rester au sec. Quant aux raquettes, l'entrée de gamme se situant aux alentours de 80 €, mieux vaut les louer si on ne les utilise qu'occasionnellement.

Infos pratiques

- **Pour trouver un club où pratiquer la raquette à neige :** www.ffme.fr/annuaire-des-clubs.html
- **Pour trouver des idées de sorties balisées :** www.tsoutdoor.com/fr/parcours-raquette-neige/index.php
Chaque année, le 19 janvier en 2014, une Fête du ski et de la neige est organisée en France. L'occasion de découvrir la pratique gratuitement.
- **Plus d'infos :** www.france-montagnes.com/la-fete-du-ski

LE SKI DE RANDO

C'EST QUOI ?

Le ski originel au plus près de la nature. L'ascension se fait avec des skis équipés de peaux de phoque (synthétiques), pour adhérer à la neige, et le talon détaché pour plus d'aisance. Au sommet, on enlève les peaux et on reclipse la chaussure pour de belles descentes dans des paysages sauvages.

À QUEL GENRE DE SORTIE SPORTIVE DOIS-JE M'ATTENDRE ?

Autrefois réservé aux alpinistes chevronnés, le ski de rando est désormais bien plus accessible. N'empêche, la discipline exige quand même une bonne condition physique : endurance pour les ascensions et bon niveau de ski alpin pour les descentes en hors-piste, même faciles.

C'EST POUR MOI SI...

- Je veux une sortie cardio assez intense
- Je maîtrise suffisamment le ski alpin (à l'aise sur toutes les pistes et notions en poudreuse)
- J'ai un côté aventurière

LE CONSEIL POUR DÉBUTER

Partir en groupe ou avec un guide. Objectif : être orienté vers une sortie et un dénivelé adaptés à son niveau. Et assurer la sécurité... Cette pratique

hors des sentiers battus est une chance, mais aussi un danger si on ne connaît pas suffisamment la montagne et ses risques, d'avalanche notamment.

JE M'ÉQUIPE COMMENT ?

On mise sur une tenue légère, mais couvrante et imperméable pour l'ascension. Pour la descente, on ressort du sac à dos polaire, gants, bonnet et compagnie que l'on a peut-être quitté en montant. Le matériel de ski de rando (chaussures et skis) est spécifique et de plus en plus léger, mais il est aussi cher (500 € minimum l'ensemble). Donc on le loue pour ses premières initiations.

C'est (tellement) bon pour le moral !

Aucun bruit sinon celui de la neige qui crisse sous nos pas, un paysage immaculé et des décors à couper le souffle, une sortie sportive et ressourçante...

La raquette et le ski de rando ont aussi un pouvoir magique sur notre moral.



Infos pratiques

www.camptocamp.org/ et www.skitour.fr/ sont deux sites incontournables pour tout adepte de ski de rando qui se respecte.

CHAUSSURES DE SKI

comment bien les choisir ?

On a toutes en tête Josiane Balasko dans « Les bronzés font du ski »... Peu de risque qu'on reste coincées toute la nuit dans nos chaussures, mais un mauvais choix et c'est une semaine de ski gâchée en perspective.

par Mélanie Pontet

1 Que prend-on en compte ?

Le look ? À notre grand désarroi, non ! « Le pied dans sa globalité, sa forme, sa largeur, ses appuis, la cheville, le volume du mollet. Objectif : conseiller une coque et un volume particulier », explique Guillaume Rastello.

2 La chaussure idéale, mission impossible ?

Aujourd'hui, les marques proposent des gammes pour sept types de pieds différents ! Difficile de ne pas trouver son bonheur. « On propose aussi des chaussures personnalisées de plus en plus abordables avec notamment une semelle sur mesure moulée au pied. »

3 Une pointure au-dessus ?

Grosse erreur ! 39 en chaussures de ville ? La même pour celles de ski ! Si on se sent compressé, c'est que la chaussure est trop serrée en volume.

4 Un test à faire

« Enlever le chausson et glisser le pied directement dans la coque. On voit tout de suite si le volume est adapté. On doit pouvoir passer deux doigts derrière le talon (équivalent à 2 cm). »

5 Le flex, c'est quoi ?

C'est la résistance de flexion de la chaussure. « Il est propre à chaque marque, mais pour une chaussure avant tout confort, on se tourne vers un indice de flex inférieur à 80. Pour les bonnes skieuses qui cherchent un "retour", cap vers un indice supérieur à 80. »

L'EXPERT

Guillaume Rastello,
bootfitter (technicien chaussures),
chez Elpro à La Plagne.

6 Une astuce pour le serrage ?

Les deux pieds sont différents, le serrage aussi. Pour les premières descentes, on ne les sert pas trop pour que le pied prenne bien sa place dans le chausson. On ajuste ensuite sans compresser le mollet ni le pied.

7 Location ou achat ?

« Est-ce que vous prêtez votre brosse à dents ? Non ? Pour moi, c'est pareil pour les chaussures. Parce qu'elles sont adaptées à notre profil, notre forme de pied et que c'est plus sympa côté hygiène. »

8 La chaussette ?

En laine mérinos ou soie pour plus de chaleur ou en fibres techniques pour une meilleure évacuation de la transpiration. Mais plus important encore que la composition, les renforts pour éviter les irritations sur les zones sensibles. Compter 30 € pour une bonne paire de chaussettes.



LES PETITS PLUS

La chaufferette Aptonia. Pour les petits budgets (forcément moins efficace). Fine et adhésive, on la fixe sous la chaussette pour 5 heures de chaleur grâce à la réaction thermique provoquée par la poudre de fer et le charbon actif. **1,30 € la paire dans les magasins Decathlon.**



Le chausson thermochauffant SIDAS.

Thermoformé, donc moulé sur notre pied pour un confort maximal, il intègre des éléments chauffants reliés à une batterie à clipser derrière la chaussure. Résultat, jusqu'à 6 heures de chaleur douce et constante. Le rêve ! **À partir de 398 € le pack chausson + batterie. Moins cher, le set semelle chauffante et batterie à partir de 139 €.**



LA POUDREUSE ? trop facile !

L'EXPERT
Fred Bernard, moniteur
à l'ESF de Samoëns.

Il faut se lancer. Quand on n'a plus d'appréhension, on ne peut plus s'en passer. C'est le bonheur du ski puissance mille. Légèreté, liberté, la poudreuse c'est grisant. Pour découvrir ces sensations, on suit le guide !

par Mélanie Pontet

Avant de se lancer, les pros conseillent de skier sur les bords de pistes pour alterner virages en poudreuse et sur piste, histoire de bien appréhender la différence de technique sans se faire peur. Et c'est parti !

1 Je serre les pieds

On cherche au maximum à coller pieds et genoux. Une position qui permet de toucher du doigt cette sensation magique de flottement. Techniquement, on renvoie mieux la neige et on facilite le mouvement de flexion/extension.

2 Je me tiens légèrement vers l'arrière

Sur la piste, les tibias appuient sur les languettes des chaussures. En poudreuse, c'est l'inverse, on s'assoie légèrement vers l'arrière, les épaules en arrière des hanches. Résultat : délesté du poids, l'avant des spatules se soulève pour se laisser diriger plus facilement. Comme un bateau qui déjauge !

3 J'exagère le mouvement vertical de flexion/extension

On amplifie ce mouvement appliqué sur la piste. L'image à avoir en tête : les rebonds réalisés sur un trampoline. L'idée : créer une variation de charge. Au moment de l'extension, on allège notre poids sur les skis et on facilite la manœuvre pour le virage.

4 Je conserve un rythme régulier

Si la sensation est aérienne lorsque l'on adopte le bon timing, on s'enfonce très vite dans la masse de neige si l'on perd trop de vitesse ou pire, si l'on s'arrête. Astuce : bien affirmé, le planter de bâton devient notre métronome et permet d'avoir le bon tempo sur chaque virage.

5 Je recherche la sensation de flottement

Une quête constante : bannir tout travail en force et être la plus légère possible pour glisser sur cette surface vaporeuse semblable à un nuage ou des œufs en neige.

6 Je maîtrise mes virages

Par appréhension, on ferme trop ses virages et on remonte dans la pente pour se freiner. Sauf qu'en poudreuse, c'est juste le calvaire : on perd toute la vitesse et on galère à se relancer. La bonne attitude : garder les skis le plus parallèlement possible à la ligne de pente et faire des virages ouverts. *

Liberté & sécurité

Pas question de badiner avec la sécurité ! On ne part jamais seule et on s'équipe d'un casque, cailloux ou rochers pouvant être recouverts de neige. Si l'on se lance sur du « vrai » hors-piste, on s'équipe du pack Arva, pelle et sonde, indispensable pour être identifiée par les sauveteurs en cas d'avalanche, et on part avec un pro de la montagne, guide ou moniteur.

Pour se faire plaisir en poudreuse même si on est loin d'être une freerideuse, on se tourne vers des skis polyvalents, aussi performants sur piste que dans la neige fraîche.

PRÉPARATION SKI

Tout schuss vers les pistes !

L'idée ? Un programme simple et accessible pour se préparer 6 à 8 semaines avant le départ au ski. Placardés dans toute la maison, ces petits exercices sont à réaliser au quotidien pour coupler entraînement foncier et renforcement musculaire.

par Mélanie Pontet

Mes sorties cardio

Pourquoi ? Pour tenir le rythme pendant la journée de ski dans des conditions climatiques inhabituelles.

Comment ? Vélo, running, natation, fitness cardio... Peu importe. Le but : forcer un peu plus que le reste de l'année pour renforcer le système cardio-vasculaire et développer une résistance plus importante à l'effort.

Le bon conseil : pour les habituées à la salle de sport, une sortie cardio en extérieur, c'est encore mieux pour « s'acclimater » au froid.

Le bon rythme : 1 ou 2 sorties dans la semaine. L'une courte et intense pour l'explosivité, l'autre plus longue pour l'endurance.

Fentes avant

Pourquoi ? Parce que c'est excellent pour faire travailler les quadriceps, les hanches et pour activer les muscles fessiers.

Comment ? Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, faites un pas en avant (un peu plus long pour travailler davantage les fessiers). Pliez le genou avant jusqu'à former un angle droit puis revenez à la position de départ en vous appuyant sur la jambe avant.

Le bon conseil : gardez le buste bien droit tout au long de l'exercice et ne posez pas le genou de la jambe arrière lors de la flexion.

Le bon rythme : 4 séries de 10, avec 30 secondes de repos entre chaque, 2 fois par semaine.

La chaise

Pourquoi ? Parce que ce grand classique des exercices de musculation statique est hyper efficace et simple à réaliser à la maison. La chaise renforce les quadriceps (les muscles du dessus de la cuisse), qui brûlent rapidement dans la poudreuse ou lors des descentes.

Comment ? Plaquez le dos contre le mur et descendez le bassin jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.

Le bon conseil : les pieds sont légèrement écartés mais alignés. Les genoux doivent former un angle à 90°.

Le bon rythme : 3 séries de 90 secondes, deux fois dans la semaine. On peut lire son Vital pendant l'exercice !

Hop, hop, les escaliers...

Pourquoi ? Le ski exige un travail important de flexion extension des membres inférieurs. Pour s'y préparer, rien de mieux que les montées d'escaliers.

Comment ? On les monte 2 par 2 ou 3 par 3 si on y arrive.

Le bon conseil : placez bien le talon sur la marche, appuyez fermement sur ce dernier et exercez une poussée vers le haut.

Le bon rythme : dès que l'on en a l'occasion !

L'idéal, 4 à 5 étages pour travailler la résistance...

DU REPOS!



Avec près de 6 heures de ski par jour pendant une semaine, les vacances à la neige sont, par définition, sportives... On essaie donc de se reposer avant de partir et de se coucher tôt la semaine précédant le départ, pour arriver en pleine forme à la station et minimiser le risque de blessure.