

**Née pour se déplacer en milieu enneigé, elle est devenue un sport de loisir apprécié, de plus en plus pratiqué dans les associations affiliées de la FFRandonnée.**

### Un peu d'histoire...



Apparues dès le Néolithique chez les peuples de montagne souhaitant se déplacer dans les milieux enneigés, elles ont été **découvertes en 1604 par les colons français en Acadie**, terre de légendes des trappeurs du grand nord canadien.

Ces drôles de tamis faits de lanières de cuir tressées sur des cadres de bois ont d'abord été utilisés par les militaires.

Ainsi, les raquettes à neige furent le **moyen de déplacement privilégié des troupes alpines à partir de 1888.**

Il a fallu attendre près d'un siècle, en **1980**, pour que les premières sorties en **raquettes destinées aux touristes soient organisées.**

Souffrant d'une mauvaise image véhiculée par les chasseurs alpins et d'un manque notable de stratégie de communication, la pratique arrive tout de même à se développer grâce à un **bouche-à-oreille de qualité orchestré par les passionnés.**

Dans les années 1990, la **Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME)** est devenue délégataire de la discipline. Ce qui incite les stations enneigées à baliser des circuits.

En 1995 apparaît le « **code de bonne conduite du Raquettiste** » qui décrit les bonnes pratiques à observer durant la pratique de la raquette à neige :

- Éviter de progresser dans les zones sensibles, risquant de perturber la faune
- Ne pas randonner avec un chien, au risque de déranger la faune sauvage
  - Progresser de façon groupée, avec des traces proches les unes des autres



Lors de la pratique, les préconisations sont les mêmes que pour le ski :

- **sécurité** : se renseigner sur le parcours, consulter les guides de montagne, ...
- **équipement adapté** : aux conditions, à l'expérience du raquettiste

Pour en savoir plus en particulier sur les bonnes pratiques en matière de sécurité, visitez le site de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade : [cliquez ici](#).

---

### La raquette : morphologie

Il existe deux grandes catégories de raquettes se définissant par leurs formes : la raquette américaine et la raquette alpine.

#### - La raquette américaine



C'est celle qui se rapproche le plus de la raquette « originelle » et est composée d'alliages en aluminium résistants et légers.

Cette raquette est parfaitement adaptée au terrain nord-américain, comportant des **espaces plutôt plats, ouverts et vallonnés avec beaucoup de neige et peu de dénivelée.**

Sur ce type de terrain, la raquette doit être surtout porteuse et ne doit pas s'enfoncer dans la neige fraîche. En revanche, elle n'a pas besoin de beaucoup d'accroche.

Sa morphologie se traduit ainsi : tamis ovales et larges dits en forme de « **pattes d'ours** ».

#### Avantages :

- légèreté
- maniabilité
- conformabilité
- adaptation parfaite si l'on ne souhaite pas faire de fortes dénivelées

#### - La raquette alpine

Cette raquette est apparue dans les Alpes à la fin des années 1970. Son principe est quasi identique à la raquette américaine sauf quelle s'est **adaptée au relief des montagnes alpines : des pentes, de la glace et beaucoup de dénivelée.**

Le tamis est plus effilé, en forme de « **taille de guêpe** ».

#### Avantages :

- adapté aux neiges dures
- a une forte accroche

---

### Fixations



C'est aujourd'hui l'élément qui évolue le plus vite, en effet, des nouveautés sortent chaque année et les technologies utilisées ne seront pas forcément adoptées dans la durée.

Il est donc important de bien mesurer ses besoins et ses envies afin que les fixations que l'on achète tiennent la route.

Les objectifs de la fixation sont doubles : **le maintien du pied et le transfert d'énergie**, c'est-à-dire la traction au sol.

Elle va ainsi assurer une **bonne stabilité** lors de la marche et **limiter la déperdition d'énergie** pour une marche la plus efficace possible.

Trois grands systèmes de fixations existent :

#### - La fixation articulée

C'est le système le plus répandu. Le pied repose sur une plaque qui sert aussi de réglage de pointure, grâce à une talonnière coulissante. Sa particularité est que le réglage est définitif, autrement dit, une fixation par chaussure.

#### - Le système de fixations rapides

Il s'agit d'un dérivé de la fixation articulée. Il se rapproche du système de crampons à attache rapide utilisés par les alpinistes, d'où la nécessité d'avoir des chaussures « cramponables » pour caler l'arrière à la raquette.

#### - Le système de plaques semi-articulées

Dans ce système, seul l'avant du pied reste mobile.

C'est une plaque très souple qui permet un gain de poids et un confort plus important.

---

## Les réglages

Deux types de réglages existent : la longueur de la plaque (ou réglage de la pointure) et le serrage du pied.

Le **réglage de la pointure** est relativement aisé sauf pour les **fixations à plaque** qui eux demandent un réglage précis. Ils sont définitifs mais très efficaces une fois réalisés.

Concernant les **plaques semi-articulées**, une sangle arrière assure le maintien de la chaussure.

Le serrage de la chaussure est très important.

C'est en effet lui qui **permet une marche précise** et évite ainsi une perte d'énergie et des entorses avec torsions de la cheville.

Le système le plus simple est un serrage par sangle sur le coup-de-pied : il faut tirer sur les lanières pour bloquer la position du pied.



---

## Les différentes pratiques



### - La Rando du dimanche

Ici, il s'agit d'une pratique familiale, plaisir, pour une durée de quelques heures seulement. La raquette doit être simple, polyvalente, efficace et peu onéreuse.

### - Le Trek hivernal

Ce sont des randonnées itinérantes qui s'effectuent généralement sur une petite semaine. Le matériel doit être solide, performant mais surtout être léger.

### - La marche d'approche

Dans cette pratique, la raquette est utilisée pour se déplacer en montagne dans le but d'atteindre des endroits assez inaccessibles pour pratiquer des activités extrêmes comme le ski free-ride, les cascades de glace, ... . Le matériel se doit d'être solide et technique.

### - La compétition

Surtout développée en Amérique du Nord, la compétition en raquettes à neige est un hybride entre la course d'orientation et l'endurance. Il est nécessaire de disposer de produits à la pointe de la technologie, légers et résistants.

Pour en savoir plus, visitez le site de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade : [cliquez-ici](#).

La **licence fédérale et la Randocarte®** comportent une **assurance** pour la pratique de la raquette à neige : [licence](#) et [Randocarte®](#).