

Courez en Raquette à neige

Pratiquée le plus souvent sous forme de randonnée, la raquette à neige est aussi idéale pour continuer de courir quand la neige est là... Renforcement musculaire et dépavement



Les vacances ou bien un week-end au ski approchent, et comment y gèrera-t-on l'entraînement. Même s'il ne faut pas oublier de s'éclater en ski et en profiter pour penser à autre chose qu'à courir, la raquette à neige permet de garder un contact avec la course à pied tout en profitant de la montagne, pour des résultats garantis coté entraînement.

Quelle pratique de la raquette ?

La raquette est un moyen de locomotion pour évoluer sur la neige. La neige, c'est souvent la montagne et la nature. Et la pratique la plus plaisante de la raquette à neige, c'est de faire une bonne randonnée. A un bon rythme, on retrouvera le même plaisir qu'une rando-course d'été en montagne, et dès que le terrain s'y prêtera, on comprendra vite comment on peut aussi courir en raquette à neige... Mais que l'on finisse par courir ou non, la raquette sera toujours une excellente séance de renforcement musculaire des quadriceps.

Pour l'itinéraire, la solution de facilité est de suivre les chemins aménagés à cet effet par les stations de ski. Cela fait de bons points de départ, mais franchement il y a mieux que de suivre ces itinéraires damés où les raquettes sont finalement... presque inutiles. La pratique la plus agréable est de sortir de ces sentiers battus et de profiter de la neige fraîche aux alentours.

La montagne est plus dangereuse en hiver avec les risques d'avalanche. Mais avant d'engager des itinéraires compliqués en haute montagne, il y a des formules intermédiaires simples et sans risques. Le premier constat est que le risque de se perdre est plus faible, car on peut toujours reprendre ses traces en sens inverse en cas de doute... La solution facile et sans risques est d'évoluer dans les zones boisées au milieu des domaines de ski (alpins ou de fond). Les zones boisées sont par définition des zones protégées des avalanches, et si elles sont aux alentours des domaines de ski, le risque d'avalanche est quasi-nul. A proximité des pistes, le risque de se perdre devient aussi très limité, et on a pourtant le plaisir d'évoluer dans de la neige fraîche en plein milieu de la nature.

Au delà de l'aspect randonnée qui remplacera des sorties d'endurance, on peut aussi programmer des sorties exclusivement en courant en raquette. Le choix d'un parcours damé et assez plat est primordial pour ne pas en revenir frustré de ne pas avoir couru. Les itinéraires balisés pour la raquette ou d'autres chemins reconnus d'avance pourront faire l'affaire. On pourra y faire des séances de seuil voire du fractionné, exactement sur le même planning que ses séances habituelles de course à pied. Et pendant les vacances au ski, c'est franchement plus agréable que de courir sur les routes gelées au milieu des voitures parce que les bas cotés sont impraticables...

Si l'activité vous plaît, vous pourrez éventuellement programmer une course de raquette du calendrier officiel qui comporte aussi un Championnat de France. Les distances sont d'environ 15km, et les plus beaux tracés évitent les grandes pistes damées pour des itinéraires tracés en pleine neige pour l'occasion.

La technique de course

Une fois les raquettes au pied, il suffit de se mettre à courir pour comprendre que c'est beaucoup plus simple que prévu. La première crainte, c'est de s'emmêler les raquettes, et on aurait tendance à courir les jambes un peu écartées. Mais on s'aperçoit rapidement qu'une foulée presque normale convient sans problème. A quelques détails près...

RAIDLIGHT - ZA des Chalayes - 42 660 St-Genest-Malifaux - FRANCE

☎ N° Indigo 0 826 620 312 0,15€ TTC/min - FAX : 04 77 51 79 05 - e-mail :

information@raidlight.com



1. la chute provient le plus souvent en accrochant l'avant de la raquette avec le sol. Pour éviter cela, la tendance naturelle est de lever les pieds plus haut. Mais la bonne technique, c'est au contraire de prendre une foulée rasante en faisant glisser l'arrière de la raquette sur la neige : tant que l'arrière glisse, on ne risque pas d'accrocher l'avant...

2. la raquette amène une charge supplémentaire au niveau des pieds. Pour économiser son effort, il ne faut surtout pas chercher à augmenter la cadence, mais plutôt à augmenter l'amplitude de chaque foulée. Comme il est préférable que l'arrière de la raquette glisse sur le sol (voir 1.), le pied attaque donc vraiment du talon.

On ne fera pas non plus d'excès de vitesse, mais on peut atteindre 14 à 15km/h sur le plat. Mais si c'est votre première course, il est préférable d'essayer un peu le matériel avant...

La gestion des descentes est la plus délicate, mais aussi la plus excitante. Pour bien les gérer, il faut bien considérer qu'il n'y a aucun risque à tomber, donc autant se jeter complètement dedans ! Même principe que sur le plat : faites les foulées les plus grandes possibles... à condition de bien attaquer la réception du talon. Préférez toujours la poudreuse et sortez éventuellement des traces pour éviter les glissades...

Le matériel

Le choix des raquettes (et des chaussures) est fondamental. Pour prendre du plaisir, il faut impérativement prendre du matériel léger. A part en cas de poudreuse extraordinaire les « petits tamis » de raquette seront toujours préférables. Pour courir, il faut impérativement pouvoir plier et dérouler le pied. Tous les systèmes avec grosses chaussures de randonnée et fixations de la raquette sous forme de plaque rigides sont donc à proscrire...

1. en location. Il faut donc se présenter en chaussures de running et non en chaussures de randonnées chez le loueur... Il existe aussi solutions: demander des raquettes avec fixation caoutchouc. C'est le système le plus basique: l'avant du pied rentre dans un manchon, et un caoutchouc élastique vient enserrer l'arrière de la chaussure. (Le loueur sera surpris car c'est le plus "bas de gamme" (!), mais c'est pourtant une solution efficace, car le pied reste mobile). L'autre solution plus difficile à trouver est le système Step-In de TSL, où la chaussure de type randonnée mais souple se fixe directement sur la raquette avec deux petits ergots métalliques. Les chaussures sont un peu lourdes et rigides, mais cela reste performant, et on peut facilement enlever et remettre les raquettes.

2. à l'achat. Nous commercialisons chez Raidlight deux modèles « artisanaux » spécialement adaptés à la course en raquette, où l'axe de la raquette est directement inséré dans la basquette. C'est la solution la plus adaptée pour courir. La chaussure étant directement fixée sur la raquette (sans fixation), le rendement est maximal et le poids minimal.

Coté vestimentaire, du long en haut et en bas sont indispensables, et le choix de miniguêtres permettra d'éviter la formation de glaçons sur le tendon d'Achille par la neige soulevée à chaque foulée. Les bâtons sont très utiles pour la randonnée, mais gênants pour courir, cela dépend de la sortie choisie.

En conclusion, la raquette est le prolongement direct de la course à pied, les gestes étant similaires. Le surpoids aux pieds contraint à un travail musculaire des cuisses, travail qui s'accroîtra plus la neige sera poudreuse. Pratiquer la raquette à neige est donc un complément efficace en préparation hivernale, aussi bien pour développer des capacités fondamentales d'endurance ou de musculation des cuisses. J'ai pour ma part amélioré deux ans de suite mon meilleur temps au semi-marathon directement en sortant de saisons de raquette à neige...

La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.

Copie partielle ou globale interdite sans l'accord écrit de l'auteur



RAIDLIGHT - ZA des Chalayes - 42 660 St-Genest-Malifaux - FRANCE

 N° Indigo 0 826 620 312

0,15€ TTC/min - FAX : 04 77 51 79 05 - e-mail :

information@raidlight.com