ACTIVITES PHYSIQUES DE PLEINE NATURE

RAQUETTES A NEIGE

RECOMMANDATIONS POUR ORGANISER UNE SORTIE

J-Luc HEMMERLIN, CPC Molsheim, janvier 2014

HISTORIQUE DES RAQUETTES DE NEIGE

La pratique de la raquette à neige remonte à plusieurs millénaires.

Outil de déplacement indispensable pour la chasse et la vie courante, les habitants du Grand Nord l'ont fait évoluer pour l'adapter à différentes activités (chasse, déplacement en neige profonde sur de longues distances) les voies de communication n'étant pas ce que nous connaissons aujourd'hui. La quantité de neige était bien supérieure à ce que nous connaissons aujourd'hui.

Les raquettes ont également servi aux militaires.

Le véritable essor de l'activité *raquette à neige* pour le loisir se fait dans les années 90.

Depuis, cet engin simple à l'origine a subi beaucoup d'améliorations pour l'utilisation en pratique de loisirs. La raquette permet d'aller presque partout, sur tous types de neige (sauf en neige dure) et sur pratiquement tous les terrains, elle est devenue un instrument de loisir ludique et a permis à un grand nombre de pratiquants de pouvoir découvrir une autre facette de la montagne l'hiver.
En passe de détrôner le ski de fond en stations de sports d'hiver, sa pratique se fait toujours sur un support non stabilisé. Rappelons que la montagne et la neige présentent parfois quelques dangers et qu'il conviendra de respecter quelques règles de sécurité.

CONSEILS PRATIQUES ET MATERIELS

Utilisation des bâtons de ski :

Pour les premières sorties des élèves, nous conseillons de ne pas utiliser de bâtons.

Plus tard, après quelques sorties, les bâtons de ski peuvent contribuer à la progression et à la stabilité.

Les chaussures à utiliser :

Les chaussures seront de préférence des chaussures de randonnée ou des bottes fourrées : chaudes et étanches. Les traditionnels après-ski en mousse seront à proscrire ou à n'utiliser que pour une découverte de l'activité pour des raisons de mauvaise tenue du pied et une résistance au froid et à l'humidité souvent très limitée.

Le plus :

En complément des chaussures : la guêtre, qui protège de la neige et évite d'avoir les pieds et le bas des jambes trempés. Certaines salopettes de ski en sont équipées. Les "stop tout" petites guêtres empêcheront la neige d'envahir les chaussures.

Les vêtements :

Les vêtements seront chauds et très pratiques : on est souvent amenés à enlever une épaisseur à la montée, la remettre pour une pause, l'enlever pour la descente. Il faut donc que tout ceci soit facile à mettre et à enlever.

Par exemple : sous-vêtements chauds (caleçon et tee-shirt), veste polaire, veste et

sur pantalon que l'on enlève en fonction des besoins. Et bien sûr : gants, bonnet, chaussettes et lunettes de soleil.

Jouer à « l'oignon » :
Ne pas attendre de transpirer pour enlever une couche. En effet, en conditions extrêmes, avoir trop chaud peut paradoxalement aboutir à une hypothermie résultante de la déperdition de chaleur accélérée par l'humidité corporelle.

A mettre dans le sac : un tee-shirt de rechange (ne pas rester humide !), une paire de gants supplémentaire, un goûter, une boisson. Quelle que soit la sortie prévue, un sac à dos est indispensable (au moins pour les adultes lors des sorties scolaires). L'idéal est que chaque enfant puisse se dévêtir et s'alimenter (boire) selon ses besoins.

Pour une grande sortie :

une "doudoune" (veste en duvet) en cas d'arrêt prolongé bivouac volontaire ou non (cela arrive).

Trousse de secours :

Comme pour toutes les sorties scolaires, emportez la trousse de secours, la liste des élèves avec les numéros pour joindre les parents, les collègues, les accompagnateurs.
Prévoir une couverture de survie au moins.

Liste des élèves :

Avoir une liste des élèves présents avec, le cas échéant, la liste des différents groupes.

PRECAUTIONS A PRENDRE POUR UNE SORTIE

Encadrement :

Pour une sortie proche de l'école, il s'agit d'une sortie occasionnelle relevant de l'autorisation du directeur.

Jusqu'à 30 élèves, l'enseignant de la classe plus un accompagnateur encadreront la classe. Le directeur autorise l'intervenant bénévole à accompagner la classe en sortie. La classe reste en grand groupe sous la responsabilité de l'enseignant.

Les intervenants rémunérés auront un agrément délivré par la Direction Académique. (ETAPS, BE alpinisme AMM ou guide de Haute Montagne, BPJEPS APT).

L'intervenant (qui n'a pas au moins un agrément A2) ne peut pas partir seul avec un groupe.

Dans des zones éloignées de l'école, hors des circuits aménagés pour cette pratique, sans accès facile des secours, il est recommandé, comme pour la natation, d'avoir un accompagnateur, bénévole ou rémunéré, agréé.

Météo :

Consulter les conditions météorologiques avant de partir.

Vérifier et s'approprier le matériel :

Les élèves pourraient, les jours précédents la sortie, s'entraîner à mettre les raquettes.

Choisir un itinéraire adapté (type 1 et 2, voir document joint) :

Informer de la sortie, de l'itinéraire, donner les heures de retour prévues. Reconnaître le parcours en été ou à l'automne. Tester que les portables fonctionnent sur le parcours.

Eviter les zones avec de fortes pentes, des parties verglacées, des pièges naturels (trous, troncs d'arbre, …)

Ne pas surestimer ses capacités, s'informer sur les conditions de la neige. Prévoir un retour plus long que l'aller. Ne pas partir trop tard dans l'après-midi (surtout en décembre).

Fixer des lieux de regroupement et des lignes d'arrêt (claires pour les accompagnateurs et, si possible les élèves).

Seul les enseignants connaissant bien l'activité, avec un taux d'encadrement renforcé, se lanceront sur des parcours de type 3.

Assurance :

Recommandée pour les adultes. Assurances obligatoires en cas de dépassement des horaires scolaires.

CONSEILS PEDAGOGIQUES

Les sorties doivent être adaptées (distance, dénivelé, durée) au niveau physique des enfants.

Consignes pour les marcheurs à raquettes :

- se déplacer l'un derrière l'autre.
- ne pas marcher en arrière = ne pas reculer

Consignes de sécurité :

- la marche est ouverte par une personne à l'aise, capable de détecter les dangers du manteau neigeux (ex : trou, tourbière, …)

Progression pédagogique :

On privilégiera le côté ludique par des jeux de découvertes de traces d'animaux, des glissades, des poursuites dans la neige et autres batailles de boules de neige.

Pour démarrer l'activité (par exemple pour la première sortie), les élèves s'entraîneront :

- suivront un parcours courts qu'ils feront en boucle (par exemple sur un pré plat)
- à enjamber
- à se relever
- à ne pas se blesser un mollet avec la raquette.

Ces activités se feront sans bâton.

L’enseignant pourra ainsi observer tous les élèves.

Après cet apprentissage, une « promenade » peut être envisagée. L’itinéraire doit être préparé. Il doit être adapté. L’enseignant fera des choix en tenant compte du fait qu’un groupe d’élèves a une certaine inertie. Les élèves ont des rythmes de déplacement différents. Il faut prévoir assez de temps, anticiper des solutions pour raccourcir le parcours.

Il faudra tenir compte du froid en lien avec la tenue des élèves.

Projet pluridisciplinaire :

La classe sera sensibilisée au milieu naturel (observation de trace, travail sur l’imaginaire, …). Les élèves liront des paysages, prendront des repères. L’activité humaine en montagne peut aussi être abordée.

Des activités d’orientation peuvent également être associées à ce déplacement.

Pour les sorties en zone protégée, respectez les consignes.

Toujours présents, même l'hiver, les animaux sont soumis à rude épreuve pendant la période hivernale : manque de nourriture, neige et froid. Éviter donc les zones réputées sensibles pour certains animaux (bouquetins, tétra lyre, chamois, biches et chevreuils), qui pendant l'hiver n'ont pas les réserves nécessaires pour un déplacement rapide et difficile dans la neige, mieux vaut les laisser tranquilles et ne pas tenter de les approcher : une bonne paire de jumelles seront parfaits.

Pour une sortie dans un secteur peu connu ou inconnu, en cas de doute si vous n’êtes pas sûr de vous, il est recommandé de solliciter un accompagnateur de moyenne montagne qualifié.

Prendre connaissance du code de bonne conduite des raquettistes élaboré par les Guides de Haute Montagne et les Moniteurs de ski.

CONTACTS :

La Randonnée avec Trace Verte - Le Champ du Feu

*www.lechampdufeu.com/visite.../La-Randonnee-avec-**Trace-Verte**.html*

Le massif du Champ du Feu est un terrain idéal pour la pratique de la marche à pied.

TRACE VERTE
Gare de Mutzig
67190 Mutzig

Tel: 03 88 38 30 69
Mail: info@traceverte.com
Web: www.traceverte.com

Contact : M. CLEVENOT

Grains de Folies - Vosges & Alsace en randonnée

*www.**grainsdefolies**.org/accueil.html*

Grains de Folies est un regroupement d'accompagnateurs en montagne.

Basé à STRASBOURG

info@grainsdefolies.org

Régis VIDAL regis@grainsdefolies.org 06 64 30 02 68