

Comment bien choisir ses raquettes à neige ?

Activité plus douce que le ski, la pratique de la raquette est une activité d'endurance qui permet d'améliorer son souffle et de muscler son cœur en nécessitant un minimum de préparation physique.



Pratique

Le choix est différent selon que vous pratiquez sur terrain plat, avec peu ou beaucoup de relief, sur neige tassée ou sur poudreuse.

De même, il faut distinguer une pratique de type initiation, randonnée ou compétition.



Tamis

Plus la surface du tamis est grande, plus la portance est importante.



Fixations

4 systèmes selon les chaussures utilisées et le terrain :

- le système rapide.
- le système semi-automatique.
- le système de lanières ou attaches en caoutchouc.
- le système avec plaque articulée.



Poids utilisateur

Il détermine le choix de la taille de raquettes.

Tenez également compte du poids des accessoires que vous portez (sac à dos, vêtements de rechange...).

Le conseil du coach

La randonnée en raquettes à neige peut être pratiquée par tous.

Mais que vous partiez pour une balade familiale ou pour un raid, cette activité nécessite les mêmes précautions que n'importe quelle activité de neige.

Retrouvez tous les conseils ainsi que les règles de sécurité à respecter sur le site de la FFME (Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade)

