

GLISSE NORDIC.COM

Ca y est, c'est décidé. Cet hiver, vous vous mettez à la rando en raquettes. Vous vous imaginez déjà, tel Jésus, marchant sur d'immenses étendues de poudreuse sans vous enfoncer d'un centimètre. Il existe différents types de raquettes, pour tout type de conditions. Quelques points clés pour bien choisir le modèle qui vous convient le mieux.

Raquette à neige étroite ou large ?

Selon le type de randonnée que vous souhaitez faire, il vous faudra choisir entre différentes largeurs de tamis. **Les raquettes à neige étroites** (jusqu'à 20 cm de large) vous assureront de marcher sans trop de difficulté. À choisir en priorité pour des petites balades sur un terrain pas trop accidenté. Si en revanche vous partez pour de longues heures en poudreuse, choisissez une **raquette à neige large** (25 cm, ça commence à être pas mal), avec une meilleure portance.

Quelle longueur de raquette ?

Un facteur important dans le choix d'une **raquette à neige**, votre poids. Plus vous êtes lourd, plus il vous faudra une **raquette à neige** longue. 55 cm environ, ça ira bien pour les personnes de moins de 80kg. Un modèle de 60, voire 65 cm, servira aux plus costauds.

Raquettes à neige plastique ou aluminium ?

Il existe plusieurs types de fabrication. Aujourd'hui, les modèles en **plastiques** sont les plus répandus. Moins chers et de plus en plus résistants, ils conviennent à quasiment tous les types de pratiques. Les modèles avec un cadre en **aluminium** et un **tamis en toile** sont à réserver aux pratiquants aguerris, qui recherchent la performance, la vraie.



Les griffes.

La plupart des **raquettes à neige** sont équipées d'une **griffe** à l'avant, sous le coup de pied. Indispensable pour crapahuter dans une pente de neige croûtée. Quelques **crampons** sous le tamis ne sont également pas de trop. Certains modèles proposent même des **griffes** sur les côtés de la raquette, pour ceux qui ont décidé de s'envoyer des grandes traversées de couloirs à 45° .



Les cales.

La plupart des **raquettes à neige** sont équipés de **cales de montée** sous le talon. Ces cales permettent de garder le pied à plat lorsque l'on se trouve dans une pente et ainsi de rentabiliser sa poussée et donc de limiter la fatigue musculaire. Terriblement efficace pour lutter contre la pesanteur, indispensable sur une raquette qui se respecte.

La levée du talon.

Quand on marche, on lève les pieds. Mais vous remarquerez que votre talon quitte systématiquement le sol avant la pointe de votre pied. Malins, les fabricants de raquettes ont imaginé un concept où le talon de votre fixation peut également se soulever. A noter, il est bon de pouvoir fixer le talon lors des descentes en neige poudreuse, si l'envie vous prend de glisser.



Enfin, les fixations.

Il en existe plusieurs types. À **fixations** à **sangle** ou à **crémaillère**, système de blocage du pied ou non, tout dépend de la chaussure que vous voulez mettre dans votre raquette.