La montagne à portée de raquettes

Autor(en): **Rapaz, Jean-Marc**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832037

Nutzungsbedingungen

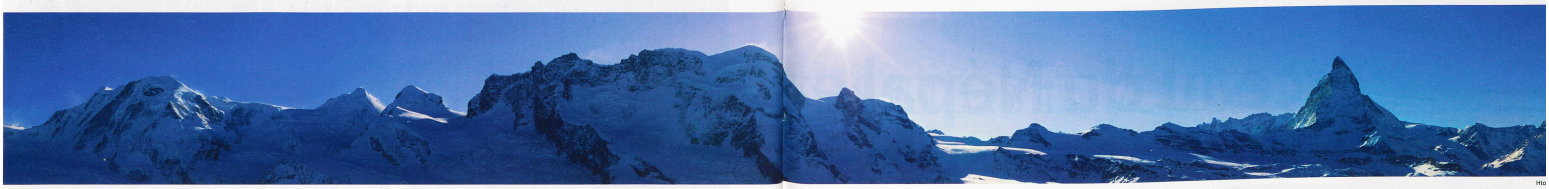
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Hto

La montagne à portée de raquettes

La recette d'une journée réussie tient parfois à peu de choses. Du soleil, des espaces blancs, une vue imprenable et une fondue à l'alpage, que demander de plus? En piste, avec *Générations Plus*, pour une balade accessible même aux débutants.

Fabienne Morend vous guide pour une promenade tout en plaisir.

Non, la raquette à neige n'est pas réservée aux grands sportifs ou aux trappeurs. Elle est aujourd'hui accessible à tout un chacun, à condition évidemment de choisir un parcours adapté à sa condition physique. Et pourquoi pas du côté d'Ovronnaz où *Générations Plus* vous invite à quelques journées d'exception avec Fabienne qui se fera une joie d'être votre guide pour une balade d'initiation, récompensée par un panorama grandiose à mi-parcours, avant de partager une fondue dans un authentique domaine d'alpage.

Mais avant de tremper le bout de pain dans le caquelon, rendez-vous dans la station pour y faire la connaissance de votre guide et faire quelques pas d'apprentissage. «La technique est vraiment facile. Ça vient tout seul et le plaisir aussi», précise notre spécialiste avant de rappeler qu'on peut louer le matériel à la journée. C'est bon à savoir pour les distraits ou pour ceux qui hésitent à faire le premier pas.

Le dopage valaisan

La maîtrise des raquettes est acquise en deux temps, trois mouvements: départ ensuite pour le parking de Tourbillon, à 1420 mètres, d'où partira la randonnée *Générations Plus*. Un dernier regard sur la civilisation, et c'est parti, direction l'Alpage de Loutze (1721m.). Après quelques pas sur un chemin en forêt, une dizaine de minutes sans aucun esprit de compétition où on a tout loisir de discuter avec ses compagnons, la récompense vient très vite. Sous nos yeux, le paysage s'ouvre sur toutes les Alpes valaisannes. Simplement grandiose: le Cervin, le massif des Combins, la Dent-blanche, la Dent-d'Hérens, la vallée du Rhône à nos pieds, tout y est. De quoi justifier une pause, accompagnée d'un verre de fendant. Pas à dire, les Valaisans savent y faire en matière de dopage.

Sieto

Retour sans effort

Le temps d'un apéro, on refait le monde, on se dit que les plus beaux paysages du monde se trouvent à nos portes et que trop souvent on ne les voit pas, tout ça parce qu'on croit que c'est toujours mieux à des milliers de kilomètres de là.

Le cœur ragaillardi, les jambes revigorées, il ne reste plus qu'à se hisser tranquillement jusqu'à l'alpage pour y déguster une fondue qui restera inoubliable parce que gagnée à la sueur de son front. D'accord, pas très diététique tout ça, mais il faut résister au froid et savoir profiter des bons moments de la vie. «Et pour le retour, rigole Fabienne, aucun problème, ça descend, il n'y a qu'à se laisser aller.» A vos ordres madame la guide.

Jean-Marc Rapaz

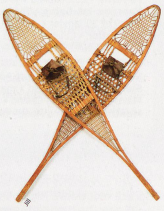
LE CLUB LECTEURS

Générations Plus vous propose de vous balader sur les hauts d'Ovronnaz à un prix sans concurrence en page 72.

A ne pas **oublier**

Outre les raquettes, – attention à ne pas oublier de bonnes chaussures de randonnée – il est vivement conseillé de se munir d'une paire de bâtons de marche ou de ski. Lunettes de soleil, gants, bonnets et crème solaire constituent aussi l'attirail du randonneur. Le bon conseil de Fabienne: prendre un pull chaud dans son sac à dos pour pouvoir se changer une fois la balade terminée.

Photos DR

Vieille de **6000 ans**

Qui fut le premier à avoir l'idée de mettre des raquettes sous ses chaussures pour marcher dans la neige? On ne le saura évidemment jamais. Les historiens estiment que les origines de cette invention datent de 4000 à 6000 ans, probablement du côté de l'Asie. Ensuite, elle ne cessa d'être améliorée en Amérique. Les Européens, notamment les Scandinaves, optèrent pour le ski de fond. De fait, la raquette à neige a fait son grand retour sur le Vieux Continent au début des années 1990 seulement. Depuis, elle a accompli un sacré bout de chemin. En Suisse romande, on estime à plus de 500 000 le nombre de paires déjà vendues. Et le phénomène ne cesse gagner du terrain. De plus en plus de stations de sports d'hiver l'ont compris qui proposent désormais des itinéraires dédiés aux amateurs de raquettes. Il serait dommage de s'en priver.