

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 1

Artikel: Sur la trace des trappeurs... : la raquette! : Un outil de progression devient instrument de jeu de neige, de découverte hivernale et d'expression sportive

Autor: Maillet, Frédéric

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998017>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sur la trace des trappeurs... la raquette !

**Un outil de progression
devient instrument
de jeu de neige,
de découverte hivernale
et d'expression sportive**

Frédéric Maillet, président de l'Association française de raquettes à neige

„ Une histoire à suivre „

Pour le Français, petit ou grand, et vraisemblablement pour tous les Européens et les Américains, la raquette fait partie d'un imaginaire porteur d'espace et de valeurs rudes: le Grand Nord canadien.

Parler raquettes, c'est se diluer dans l'immensité et la démesure des plaines, montagnes et lacs gelés, et partir un peu avec Jack London, dans des aventures où les éléments et l'environnement façonnent l'homme.

Si une simple approche livresque vous laisse déjà une impression forte sur les efforts déployés par les coureurs des bois, un essai, raquettes aux pieds dans la neige fraîche, vous laisse pantelant et les héros de London voient leur prestige prendre un sérieux coup de hausse rétrospectif.

Pour le développement d'une partie purement historique, il faut bien convenir que nous ne disposons actuellement que de peu d'éléments exploitables. Outre les aspects production, utilisation, spécialisation et différenciation locale de l'outil raquette, l'amateur d'activités nordiques se demande pourquoi deux contrées septentrionales également froides et enneigées ont donné naissance l'une au ski de fond, en Scandinavie, l'autre à la raquette, au Canada. Faut-il y voir une influence du mode

de vie pastoral des Lapons d'une part, et des activités cynégétiques des trappeurs d'autre part?

Pour en revenir à ce que nous connaissons et à ce que nous découvrons petit à petit, constatons que, chez nous, la pratique des raquettes est un réflexe d'adaptation aux terrains trop meubles pour permettre une progression normale. Ainsi, sur les bords de mer, lorsqu'aux marées de fort coefficient, de vives eaux, les paysans descendaient loin sur l'estran pour aller ramasser du goémon, il leur arrivait d'équiper de raquettes les chevaux qui tiraient les charrettes. Ailleurs, à Barcelonnette, on apprend que les militaires firent de même avec les mulets pour avancer en hiver sur la neige.

L'utilisation humaine se retrouve sur tous les massifs, des Vosges aux Pyrénées, pour travailler dehors l'hiver. Les raquettes font partie du paquetage de l'agent forestier et du garde-chasse.

Et ceux-ci reconnaissent, même s'ils expriment une préférence pour le ski de fond qui, par la glisse, procure certains plaisirs et diminue l'effort sur toutes les portions descendantes, que les raquettes leur donnent à voir beaucoup plus de signes de la vie sauvage et à relever beaucoup plus d'indices en raison de leur maniabilité, qui libère le regard du seul suivi de la trajectoire et qui permet de se faufiler entre les arbres et de se couler sur les accidents de terrain.

„ Naissance du plaisir „

Les plaisirs de la glisse avaient laissé dans l'ombre cet utile moyen de locomotion. Quelques randonneurs nostalgiques ou rétifs aux dérapages essayaient bien de chausser ces tamis aux formes variables. Mais il faut reconnaître que, quelques sorties passées à se bagarrer avec des lanières récalcitrantes et des engins ayant une tendance marquée à se retrouver de travers, avaient de quoi décourager le plus obstiné. Mises au clou, les raquettes restaient le symbole d'un état d'esprit, d'une communion avec la nature. Et puis, quel bel ornement qu'une paire de raquettes canadiennes au-dessus d'une cheminée crépitante quand le fond de l'air est très frais et que l'on parle de tourmentes!

Si les Jeux olympiques de Grenoble ont révélé le ski de fond, pour les raquettes, le renouveau vient du caoutchouc et du plastique.

Le problème principal, comme à skis de fond ou à vélo, était une tenue du pied qui puisse assurer un bon déroulement du mouvement et, donc, de la conduite de l'effort tout en offrant un bon guidage. On peut rajouter à cela la problématique spécifique du ski de fond, qui est d'offrir une articulation chaussure/fixation/ski associant souplesse longitudinale et rigidité en tor-

sion. Les progrès technologiques ont fait sortir la raquette de l'ombre. Tout un ensemble de tamis de formes diverses, de modes de fixations couvrant une grande variété de possibilités, alliés à des couleurs chatoyantes font renaître la raquette qui émerge de la poudreuse depuis le milieu des années 80. Tout est désormais prêt pour le plaisir, le pied léger et l'âme buissonnière.

” Rencontres ”

Comme dans toute démarche, il faut désormais que les raquettes trouvent des trappeurs tentés par l'aventure, et que s'affine, au fil des expériences, un savoir-jouer fonctionnel.

La quasi-totalité des fabricants de raquettes qui se partagent le marché étant hauts-savoyards, c'est tout naturellement dans cette région que fleurissent quelques manifestations familiales à destination d'un public local de vacanciers et d'autochtones.

Mais c'est au massif de Chartreuse que revint l'idée d'oser en faire le support d'une communication nationale visant à se faire connaître par la... raquette. Une journée de la raquette fut donc organisée par la Maison de Chartreuse avec un salon *in situ* du matériel existant. A l'occasion de cette première «Passe-Montagne», des invitations avaient été envoyées tous azimuts. Ils vinrent tous: randonneurs, skieurs de fond et coureurs à pied, pour tenter l'expérience. L'ambiance fut conviviale à souhait, dans une atmosphère de circonstance avec tempête de neige et un de ces blizzards qu'il faut avoir vécu.

Cette première manifestation d'importance fut riche en enseignements. Même si l'esprit y fut résolument nordique, les raquettes étaient avant tout l'affaire des randonneurs et des coureurs à pied. Pour l'équipement, eu égard à la vitesse relative de chacun, les randonneurs chaussaient de préférence des bottes à neige, tandis que les coureurs attaquaient d'emblée, comme en été sur les sentiers. Pour les raquettes, les premières observations, dans ces circonstances de test intéressantes, portèrent sur la largeur, le poids, l'équilibrage et la forme de la spatule. Quant aux bâtons, les coureurs s'en étaient munis comme les randonneurs, par «culture ski de fond», traduisant ainsi que l'activité était à la recherche de sa spécificité. Ils furent d'ailleurs spontanément abandonnés, par certains coureurs, dès les épreuves suivantes, car ne présentant d'intérêt que sur de faibles portions du parcours et constituant plutôt globalement une gêne. Depuis, ils ont été interdits en compétition. Le randonneur, par contre, peut continuer à les

La raquette et les enfants

La raquette et son usage plaisent-ils aux enfants? On aurait pu penser, à l'ère du surf et du monoski, à un désintérêt total. Il n'en est rien. L'engouement est même réel. Cela est dû, dans un premier temps, à une sensation de liberté de se mouvoir presque naturellement tout en explorant un terrain de jeu extraordinaire (la neige), et à la possibilité de tomber et de rouler dans la neige sans dommage. Mais il existe encore sans doute d'autres raisons sous-jacentes, donc difficiles à décoder. Ce qui est sûr, c'est que les groupes scolaires sont de plus en plus nombreux à inclure, dans leurs programmes de sorties à skis de fond, une ou plusieurs après-midi «raquette»!

apprécier, surtout s'il porte un sac à dos. Les remarques concernant l'aspect sportif furent unanimes: les raquettes, dès que l'on veut passer de la marche à la course, c'est dur, très dur! Une indication qui ne trompe pas: la moyenne des meilleurs fut de 6,5 km/h pour des gaillards valant bien 17 km/h en course à pied sur un parcours vallonné.

Cette initiative de la Chartreuse provoqua un besoin de rencontre et elle fut à l'origine de l'Association française de raquettes à neige (AFRN).

” Une dynamique sport et loisirs ”

En raison des compétences rassemblées sur le milieu montagnard, sur la neige et sur les aspects sport-loisirs, il fut clairement établi, dès le départ:

- Qu'il convenait d'avoir une approche purement ludique et sportive, tout en se méfiant de toute tentative de récupération par des corporations professionnelles.
- Qu'il fallait, dans la mesure du possible, veiller à ne pas laisser se creuser un fossé entre la pratique de loisir et la pratique purement sportive, comme cela a eu lieu en ski de fond, suite à l'apparition du skating, à l'origine d'une pratique à deux vitesses.
- Qu'il fallait veiller à ce que la raquette conserve son authenticité, sa réalité de vecteur de communication avec la nature, et qu'elle s'attache à préserver ce bonheur rare d'une pratique libre, le trappeur devant comme tout un chacun se loger et se sustenter.

Dans cet esprit, l'AFRN a mis en place un calendrier de journées raquettes

destinées à tous et ce, des Vosges au Mercantour. Dix rendez-vous ont ainsi été fixés le long des massifs orientaux français pour inviter les curieux à venir voir, à essayer, à se faire plaisir, à échanger des idées et des impressions. A cette ambiance très amicale se superposait, discrètement, une Coupe de France de la spécialité avec une poignée de pionniers venus s'amuser et faire le spectacle. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y ait pas un sérieux incontestable dans la compétition et de réelles performances sportives. Compétition sérieuse, donc, mais sans que ceux qui la pratiquent ne se prennent trop au sérieux. Et puis, toujours, ce mélange du loisir et du sport, ce dernier démontrant au premier les possibilités de la raquette et suscitant une indéniable envie.

Une meilleure préparation du terrain de course pour garantir une égalité des chances, l'adoption de raquettes plus appropriées et la moyenne horaire avait très sensiblement progressé, puisque l'on filait désormais à 12 km/h sur terrain accidenté.

” Canada et France: deux expressions d'une même logique ”

Le développement relatif de la raquette au Canada et en France est intéressant à observer. En effet (et faut-il y voir une réaction face à un espace plutôt confiné?), les Français envisagent davantage la pratique de la raquette comme de longues chevauchées, ce qui se traduit par l'organisation de randonnées et de cross de 12 à 18 km, au cœur de la nature, pour une communion de l'individu avec son environnement.

Au Canada, où existent depuis longtemps des rassemblements de «raquetteurs» agrémentés d'un folklore bon enfant très proche de la réunion de famille, les participants, pour se réchauffer sans doute et pour mieux se sentir groupés, organisent des épreuves sur stade exactement comme des courses d'athlétisme: 100 m, 200 m, etc., une frilosité face à un environnement démesuré!

Quoi qu'il en soit, d'un côté comme de l'autre, il apparaît clairement que la raquette donne à la course à pied, discipline sportive de base, le moyen de son expression hivernale ou, peut-être mieux encore, que l'hiver se dote enfin de son mode sportif original.

Depuis maintenant quatre années, une Coupe de France est donc organisée, ainsi qu'un championnat de France de l'AFRN. La coupe se joue sur les

épreuves inscrites au calendrier, le classement final prenant en compte les 4 ou 5 meilleurs résultats. Quant au championnat, il est disputé sur une épreuve et consacre le meilleur du jour.

En raison du niveau des premiers participants, une distinction a été faite entre les courses féminines et masculines. Les premières ne dépassent pas 8/9 km, alors que les secondes font de 12 à 18 km. Mais il n'y a aucune raison technique justifiant cette situation et l'on devrait très prochainement voir femmes et hommes en découdre sur le même terrain et sur les mêmes distances.

Une rencontre technique franco-canadienne ayant eu lieu pour jeter les bases d'une réglementation ou, plus exactement, d'une harmonisation, il a été convenu de faire une part à chaque approche de la raquette sportive tout en restreignant les épreuves «stade» au sprint court et long et au demi-fond. Les épreuves «cross» doivent le plus souvent possible se dérouler sur une seule boucle, afin de pouvoir accueillir, en ligne, le plus de concurrents et tout particulièrement assurer une cohabitation entre les sportifs et les randonneurs.

D'autre part, il a semblé intéressant de réfléchir à la mise en place d'une épreuve de trial, sur un circuit court, avec une dizaine d'obstacles, pour démontrer l'agilité dont on peut faire preuve avec des raquettes. Il s'agit un peu de concentrer la variété des difficultés techniques que l'on a pu rencontrer sur les différentes courses pour faire une démonstration chronométrée des possibilités d'évolution de la raquette.

” Coupe du monde en 1992 ”

Déjà à Calgary, les Canadiens avaient pris contact avec le CIO pour mettre en valeur la raquette. Aux USA, il existe depuis longtemps un championnat du monde, mais championnat du monde... des USA.

Pour mettre en valeur des disciplines non olympiques, ainsi que des régions de Savoie non concernées par le déroulement d'épreuves olympiques, le Conseil général de la Savoie a souhaité organiser une semaine internationale des sports de montagne, juste avant l'ouverture des JO, regroupant le ski-alpinisme, les chiens de traîneau, les cascades de glace, l'escalade en salle et les raquettes.

Compte tenu du fait que la pratique de la raquette, au niveau de la performance, est principalement du domaine des coureurs à pied et tout spécialement de ceux qui pratiquent le cross et les courses de montagne, nous avons

invité une vingtaine de pays à découvrir la raquette et à participer à la première rencontre internationale digne de ce nom, du 24 au 26 janvier 1992.

Extrait du règlement concernant la raquette

- La pointe avant de la raquette doit présenter une surface minimum correspondant à un triangle de 18 cm de base pour 15 cm de hauteur.
- La pointe arrière de la raquette doit présenter une surface minimum correspondant à un triangle de 11,5 cm de base pour 12 cm de hauteur.
- La raquette doit présenter, sur la surface en contact avec le sol, une ligne de largeur minimale de 22,5 cm.
- L'axe du pied peut être décentré, par rapport à l'axe longitudinal de la raquette et du trapèze, de 0,5 cm au plus vers le bord intérieur.
- La possibilité est donnée de fixer un maximum de 8 pointes amovibles sous la raquette.

” Le matériel ”

Le matériel se caractérise par un cadre, un tamis, un mode de fixation et, éventuellement, un système antidérapant (pointes sous la raquette par exemple).

Pour ce qui concerne l'utilisation en randonnée, il n'y a pas véritablement de dogme; tout dépend du terrain que l'on utilise et de la qualité de la neige.

Il en va autrement pour la compétition. La raquette doit posséder une longueur minimale, de même pour la largeur ainsi que pour la surface, afin que la spécificité du geste soit conservée tout en restant dans un format offrant des possibilités de maniabilité intéressantes.

Modèles rigides

Toutes les raquettes sont constituées forcément d'un cadre et d'un tamis, mais certaines présentent la particularité d'une fixation par lanières assurant un maintien rigide du pied.

Soit le cadre est petit, ce qui implique que l'on porte des chaussures à semelles larges et débordantes. La maniabilité ne pose alors pas de problème, mais la surface portante ne vaut guère mieux que celle de la chaussure elle-même. Un tel modèle est interdit en compétition car, sur une surface préparée, cela revient quasiment à courir sans raquettes. Soit le modèle possède un vaste tamis, donc une bonne surface portante, mais il rend le déroulement de la jambe plus difficile. Il n'y a guère qu'en neige profonde où la souplesse du terrain vient compenser la rigidité du système. S'il possède les dimensions minimales, ce modèle est admis en compétition, mais il oblige à une telle exagération dans l'amplitude des mouvements (pour ne pas «planter», par exemple, il faut lever les genoux très haut) et donne de tels problèmes à la pose du pied, puis à l'impulsion, qu'il ne s'avère pas très performant.

Modèles souples

Ces raquettes permettent plus ou moins le «déroulé» du coureur à pied. Il s'agit de modèles ayant un tamis de dimension offrant un bon compromis en-



Les épreuves de raquettes à neige

En stade:

100 m – 200 m – 400 m – 800 m – 1500 m – 4 x 100 m – 4 x 400 m.

- Toutes ces distances sont prévues pour hommes et femmes;
- Le «manteau» neigeux tassé doit avoir une épaisseur de 6 cm au moins;
- Les données techniques sont celles prévues pour les compétitions d'athlétisme.

Hors stade:

- a. Cross court de 9 à 12 km avec une dénivellation totale de 400 à 500 m.
- b. Cross long de 17 à 20 km avec une dénivellation totale de 650 à 800 m.
- c. Parcours trial de 2 km, avec 6 difficultés, à parcourir trois fois.

Les difficultés:

- Fossé large de deux mètres et profond d'un mètre;
- Dévers de 40 m.
- Passage de cinq mètres et trente centimètres de large au-dessus d'un fossé d'un mètre de profondeur;
- Mur de deux mètres et demi (à 70 degrés au moins) à franchir de face à bout de pied;
- Toboggan de cinq mètres de haut à franchir à la descente (inclinaison: de 60 à 65 degrés);
- Franchissement d'une haie de 80 centimètres.
- Toutes ces épreuves sont prévues pour hommes et pour femmes;
- Elles se disputent sur piste de neige tassée sur une largeur permettant les dépassements;
- Les courses se font contre la montre.

tre la portance et la maniabilité. Deux «philosophies» s'affrontent pourtant, tant dans la conception du tamis que dans celle de la fixation.

En ce qui concerne les fixations: il y a celles qui sont le simple transfert du matériel adopté par les pratiquants du ski de randonnée à peau de phoque. Leur avantage est d'offrir une bonne rigidité en torsion et, donc, une maîtrise plus rigide de la raquette dans les dévers ou sur les pentes très raides. De même en descente, sur une pente raide où la raquette part en «luge», le contrôle relatif de la trajectoire est plus précis. On peut émettre quelques appréciations à ce sujet: les terrains où de telles qualités sont requises ne sont pas

les terrains naturels, mais plutôt extrêmes. L'inconvénient de ces fixations est de maintenir un plan de rigidité qui casse le déroulement normal des articulations en bloquant le déroulement du pied.

Il y a ensuite celles dérivées du ski de fond, excellentes tant pour le «déroulé» que pour la maîtrise de la raquette. Il faut leur accorder la préférence, de même qu'à un autre système composé d'un chausson en caoutchouc offrant la même souplesse de «déroulé», mais un moins bon guidage de la raquette. Le modèle «caoutchouc» possède aussi l'avantage de pouvoir s'adapter à n'importe quel type de chaussures et, tout spécialement, aux chaussures de course à pied.

Mais revenons aux tamis sur lesquels on applique des fixations «souples» ou «articulées». Deux remarques s'imposent: l'un est clairement dérivé du ski, la raquette étant considérée comme un support plein, le déroulement plus ou moins rigide du pied se faisant complètement sur le tamis, seul en contact avec la neige. On comprend tout à fait, ainsi, le transfert pur et simple de la fixation de randonnée; l'autre suit la tradition canadienne: il est ajouré sur l'avant, de manière à permettre le passage du bout du pied qui prend ainsi contact avec la neige et offre un point d'appui, notamment si elle est dure ou sur pente raide. L'articulation avec la raquette se fait au niveau du gros orteil. Ce n'est pas un handicap pour la poussée, ni sur neige poudreuse si l'impulsion est modérée, ni sur neige dure, l'appui s'effectuant jusqu'au bout des orteils.

” La technique ”

En ce qui concerne l'aspect cardiovasculaire, il n'est pas vraiment utile de se lancer dans des considérations spécifiques. La pratique de la raquette correspond à celle de la marche et de la course. Nous nous intéresserons toutefois davantage à la course, puisque c'est dans ce domaine que l'organisme est le plus sollicité, ainsi qu'au matériel et à l'adaptation coureurs/matériel/terrain. La dépense musculaire est plus importante qu'en course à pied, même en montagne, avec cette difficulté supplémentaire que la détente ne peut pas toujours être explosive, mais contenue et retenue. Faire de la raquette, c'est un peu comme courir sur du sable.

Les contraintes, qui doivent donner lieu à des adaptations spécifiques, sont au nombre de deux:

- La première tient au matériel. Pour des raisons d'équilibre, une largeur minimale des raquettes est requise.

Par conséquent, pour protéger les chevilles et, plus particulièrement les maléoles internes, il est recommandé de légèrement écarter les jambes. Malgré cela, comme c'est souvent le cas en ski de fond également, les pratiquants sont confrontés à des problèmes d'adducteurs. L'équilibrage des raquettes ayant été pensé, jusqu'à présent, pour la randonnée, la course a mis en valeur une inadaptation du matériel existant actuellement sur le marché. Heureusement, tout en restant dans les normes imposées, quelques coups d'opinel dans une matière plastique complaisante permettent de raccourcir un peu la spatule et de supprimer une queue inutile. Mais il y a encore des perfectionnements à faire. Quoi qu'il en soit, il convient d'adopter un lever de genou plus important qu'en course à pied pour éviter de planter la spatule, incident qui se termine généralement par une chute ou par un saut carapé récupérateur mais dispendieux en énergie. A la réception également, il faut attaquer résolument du talon pour obtenir un bon poser de la raquette.

- La seconde contrainte est liée au terrain et à la qualité de la neige, qui peut être glacée, farineuse, lourde, cartonnée, croûtée. Dans chaque cas, il doit y avoir adaptation du dosage des temps d'effort. Même si, en compétition, le parcours est préparé, cela ne veut pas dire que le milieu soit homogène. Un passage dur, voire glacé permet une pleine expression de l'effort. Mais, sur une neige très fine du genre «semoule», il n'y a pratiquement pas de tassage possible. Il faut donc progresser comme sur des œufs ou comme sur une dune de sable très fin pour éviter que l'impulsion, par défaut de maîtrise, ne fasse reculer au lieu de progresser. Une mauvaise compréhension de ces phénomènes entraîne une perte d'énergie considérable et la mise hors course de l'athlète impulsif.

En plus de la neige, le profil du terrain requiert, lui aussi, une analyse immédiate. En clair, il faut poser la raquette de manière que le pied qui va transmettre l'impulsion se trouve sur une surface portante. Si ce n'est pas le cas, l'impulsion se fait «à vide» et l'effet est déstabilisant et sanctionné à tout le moins par un dérapage.

Quelle meilleure façon de conclure provisoirement ce sujet que de rappeler que la raquette est un merveilleux moyen de se fondre dans la nature, et que son utilisation sportive impose également une bonne connaissance de l'environnement suivie d'une adaptation intelligente. ■