

LA RAQUETTE : pour se réconcilier avec l'hiver

Il y a à peine dix ans, la raquette faisait encore partie du folklore. Aujourd'hui, grâce à la technologie, cette activité, vieille de 6 000 ans, se révèle un des sports d'hiver les plus in en Amérique du Nord.

■ par Claudine Hébert

Oubliez vos pénibles sorties de jadis, raquettes en babiche aux pieds. Ces balades astreignantes, pendant lesquelles la neige mouillée alourdissait le poids des raquettes et faisait débarquer, à tous coups, vos bottes des harnais, sont maintenant chose du passé. Aujourd'hui, les raquettes sont dotées de crampons, et composées d'alliages en aluminium et de matériaux dérivés du plastique. Légères et efficaces, elles ont changé du tout au tout, si bien que l'activité trouve sans cesse de nouveaux adeptes. Elle compte actuellement près de 700 000 disciples au Québec, soit le double des joueurs amateurs de hockey...

Une fièvre contagieuse dont peut témoigner Nicole Blondeau, coordonnatrice de la Fédération québécoise de la marche (FQM). « L'hiver, notre téléphone ne déroutait plus. Les gens veulent savoir où, quand, comment redécouvrir cette activité physique qui les entraîne partout où il y a de la neige. En montagne, sur un lac gelé, dans la cour, derrière le chalet et, bien sûr, sur les nombreux sen-

tiers de randonnée pédestre qui se convertissent dorénavant en sentiers de raquette l'hiver venu », souligne-t-elle.

Pour satisfaire la demande, la FQM s'apprête à publier, dès la mi-janvier, un nouveau guide : *Raquette et marche hivernale au Québec*. Ce recueil recensera plus de 400 sentiers répartis aux quatre coins de la province, notamment les populaires circuits des parcs nationaux, mais surtout de petites perles bien balisées, sans services et sans abris, où la neige vierge est quasi garantie.

Plus que du sport

Ce sont ces passages méconnus, où elle cale parfois jusqu'aux cuisses, qui ont convaincu Marie-Andrée Legault de faire la paix avec l'hiver, il y a quatre ans. Après avoir tant détesté la saison froide, voilà que cette frioleuse avocate de 42 ans met les bouchées doubles au travail afin de pouvoir consacrer ses week-ends à la raquette, qu'il fasse -10 ou -30 degrés Celsius. Elle emporte toujours dans son sac à dos une « doudoune »

Quelques indispensables

À la conquête des montagnes

Reconnue comme la meilleure raquette de montagne par l'American Alpine Institute, la série 10 d'Atlas donne l'impression d'avoir de confortables pantoufles aux pieds. À partir de 339 \$ selon la taille. • www.atlassnowshoe.com



Jamais sans mes bâtons

Parfaits pour assurer la stabilité et faciliter les déplacements dans la neige profonde, les bâtons télescopiques Leki Tour FS garantissent des heures de plaisir en raquette. Prix : 124,99 \$ • www.leki.com



À l'abri de la neige

Fabriquées en microfibres de polyester et de nylon, les guêtres La Cordée empêchent l'infiltration de la neige dans les bottes. Très pratiques dans la poudreuse. Prix : 25,99 \$ • www.lacordee.com



À bas l'humidité !

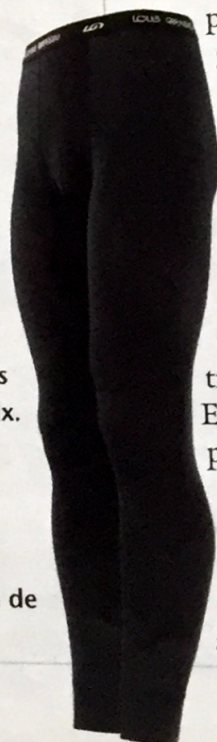
Numéro un en matière de sous-vêtements de sport au pays, le fabricant Louis Garneau propose toute une gamme de gilets et de pantalons qui permettent aux adeptes de la raquette d'évacuer facilement l'humidité. Une suggestion ? Le Drytex 2000. Prix : 46,99 \$ pour le gilet et 34,99 \$ pour le pantalon collant. • www.louisgarneau.com



De bonnes adresses

Détour Nature

- Excursions de un à quatre jours au Québec et aux États-Unis. Départ en autocar de Montréal, Laval et Brossard. (514) 271-6046
- **La 9^e édition de la Célébration des Tuques bleues**
Course et marche de 2,5 kilomètres en raquettes, le 16 février à 18 heures, sur le mont Royal. L'activité sert de levée de fonds pour Les Amis de la montagne. (514) 843-8240, poste 239
- **Centre de plein air de Saint-Adolphe-d'Howard**
Réseau de sentiers de plus de 35 kilomètres pour tous les calibres. Location de raquettes sur place. (819) 327-3519
- **Centre de la Nature du Mont Saint-Hilaire**
Réseau de sentiers de près de 20 kilomètres. La location de raquettes comprend les bâtons. (450) 467-1755
- **Sentiers des caps de Charlevoix**
Sentier linéaire de plus de 50 kilomètres qui parcourt onze caps (550 à 824 mètres d'altitude) bordant le fleuve, dans Charlevoix. 1 866 823-1117
- **Auberge du Diable Vert, Glen-Sutton**
Excursions sous la pleine lune les 13 et 14 janvier, les 10 et 11 février, puis du 11 au 14 mars, sur les sentiers des monts Sutton. 1 888 779-9090. Pour joindre la Fédération québécoise de la marche, composez le (514) 252-3157 ou le 1 866 252-2065.



qu'elle enfile systématiquement dès son arrivée au sommet des montagnes. « Même si je suis tout en sueur, je profite pleinement des vues spectaculaires, sans craindre le vent et le froid glacial », explique cette spécialiste en droit fiscal au gouvernement fédéral.

Emballés par leur initiation à la raquette au Centre de la Nature du Mont Saint-Hilaire, à l'hiver 1998, Gisèle Morrissette et son conjoint, Paul Larue, préfèrent eux aussi la quiétude des sentiers moins fréquentés. Non seulement pour la qualité de la neige, mais aussi pour avoir la sensation de posséder la forêt à eux seuls. Compte tenu de l'essor de cette activité, cette costumière de Radio-Canada et ce représentant des services à la clientèle à la Banque Nationale s'étonnent d'ailleurs de n'avoir jamais encore rencontré âme qui vive sur leurs sentiers de prédilection, au cœur de la forêt la-naudoise. Mais ne leur demandez pas pour

autant plus de précisions sur ces endroits : ce couple de baby-boomers garde jalousement son secret. En fait, le seul autre indice que ces quinquagénaires, membres du club de la Montagne Le Canadien, acceptent de partager est le suivant : ces randonnées d'une quinzaine de kilomètres sont assez vallonnées pour les tenir merveilleusement en forme.

Et pour cause ! La raquette sollicite le système cardiovasculaire et les muscles. La dépense énergétique est encore plus grande lorsqu'on utilise des bâtons de marche. Selon les conditions de neige et le degré d'inclinaison des sentiers, il est possible de brûler entre 350 et 1 000 calories en une heure.

La raquette est aussi une activité physique à faible impact pour les articulations des chevilles et des genoux, un facteur qui a séduit la directrice des ventes de Copitak, secteur Est du Canada, il y a sept ans. Embêlée par des genoux très mal en point qui l'empêchent dorénavant de pratiquer le ski alpin, Dominique Codère a vu dans la sortie des nouvelles raquettes en aluminium une bénédiction, une activité d'hiver qui servirait même