

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Et si on partait en camp ?* »

8 -9 et 15 -16 février 2019

Excursions en raquettes

Gianpaolo PATELLI et Alain MELLY

Bref descriptif

Préparer une excursion en raquette à neige en toute sécurité demande une préparation soignée. Quel est l'équipement adapté à nos élèves? Comment doit-on gérer l'effort? Quel tracé choisir? Comment gérer les différences dans le groupe? L'atelier aborde aussi l'aspect important de la protection et la découverte du milieu naturel hivernal en montagne.

Journée cantonale de formation continue février 2019
Et si on partait en camp ?
Raquettes

Programme de l'atelier

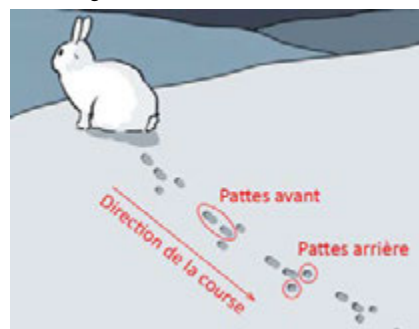
- 1. Conception de l'atelier**
- 2. Pratique sportive découverte - Vivre ensemble – approche de la nature**
- 3. S'orienter – Sécurité - Autonomie**

1. Conception de l'atelier

- a. Programme
- b. Choix d'entrées possibles
- c. Carte topographique (*géo.admin.ch*)
- d. Documents à disposition (*site HEP Vaud-page UER EPS*)
- e. Utilisation d'iPad (potentiel-défauts)

2. Pratique sportive découverte - Vivre ensemble – approche de la nature

- a. Matériel – Déplacement – **Découverte** du matériel
- b. Test dans différentes situations (monter, descendre, ...)
- c. Déplacement en groupe (file indienne, relais, ...)
- d. Repérage de **traces d'animaux** (sens de marche, trajet, animal, ...)
- e. Photo de groupe (en équilibre, ...)
- f. **Jeu de collaboration** (en cercle, recherche d'équilibre, s'asseoir en cercle)
- g. Idem c. Repérage de traces d'animaux
- h. Le **ruches** 4 questions ; réponse du groupe → porte-parole (*TeamShake*)
- i. Le parc aux **cerfs** (3 questions)
 - i.



3. S'orienter – Sécurité – Autonomie

Chasse aux photos (avec iPad)

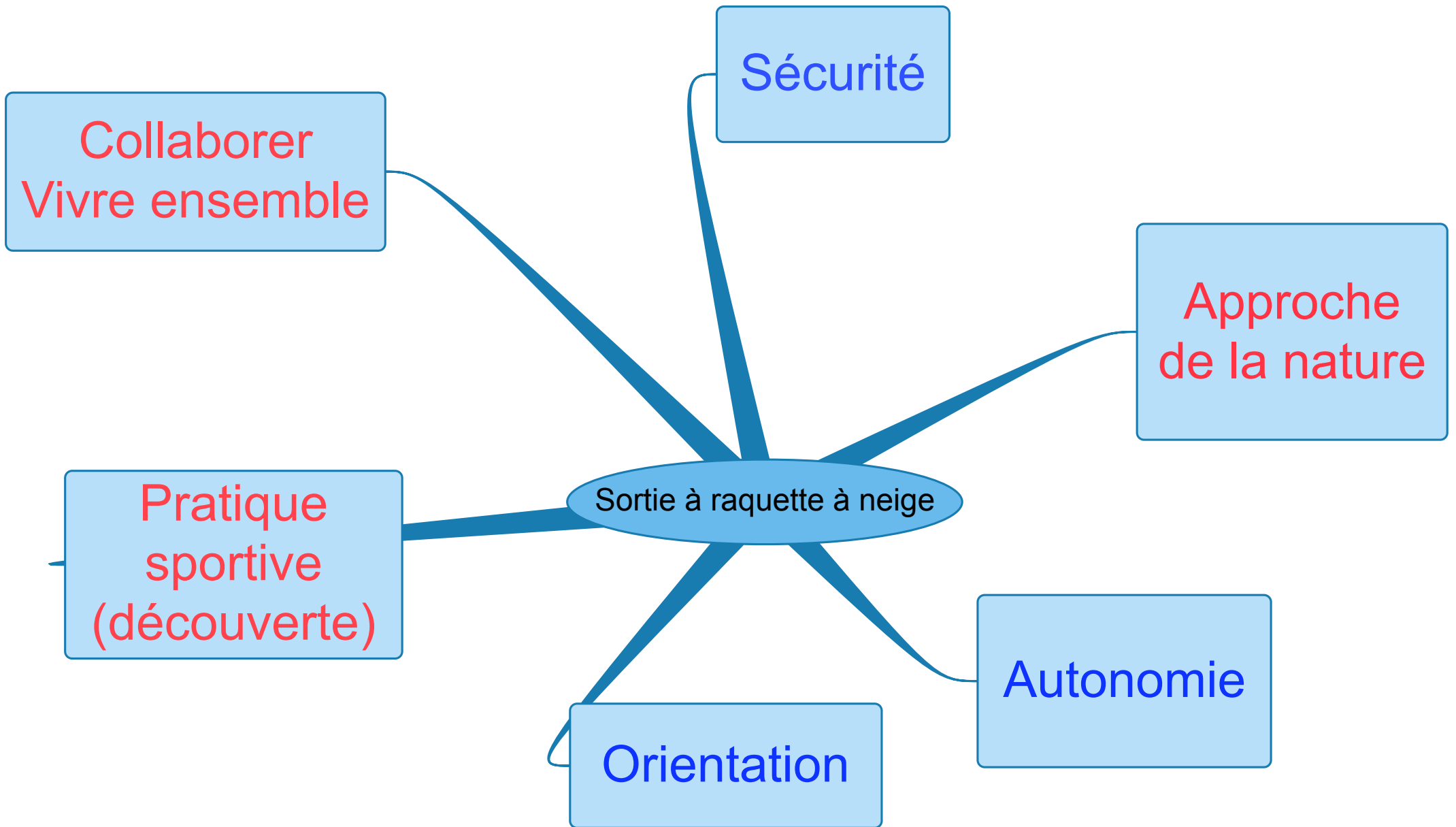
Parcours sport et art

Consignes :

- Former des groupes de 2 (*TeamShake*)
- Course d'**orientation** Parcours Vita et route (*PDF*)
- Distribution iPad et carte-consignes
- Ne pas sortir de la zone rouge (route tour de la colline du Suchet)
Sécurité
- Retour 15h00 au plus tard
- Suivre la route et la piste Vita ou l'inverse
Autonomie
- A chaque poste placé sur la carte (approximativement) et décrit sur la feuille de route, **prendre une photo** avec 1 participant au moins (ou selfie) (*appareil photo*)

- Photo subsidiaire photographier un **champignon**

Contrôle avec les photos (*photo*)



Sécurité

Approche
de la nature

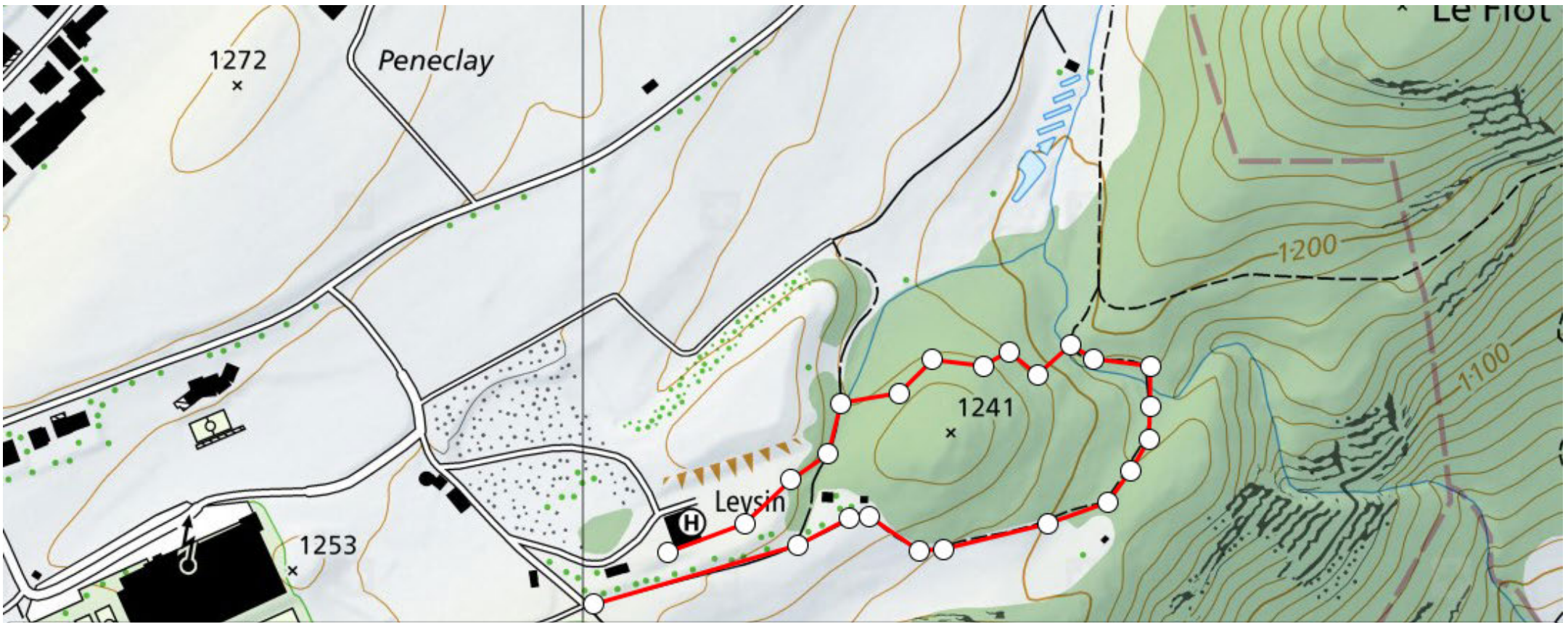
Autonomie

Orientation

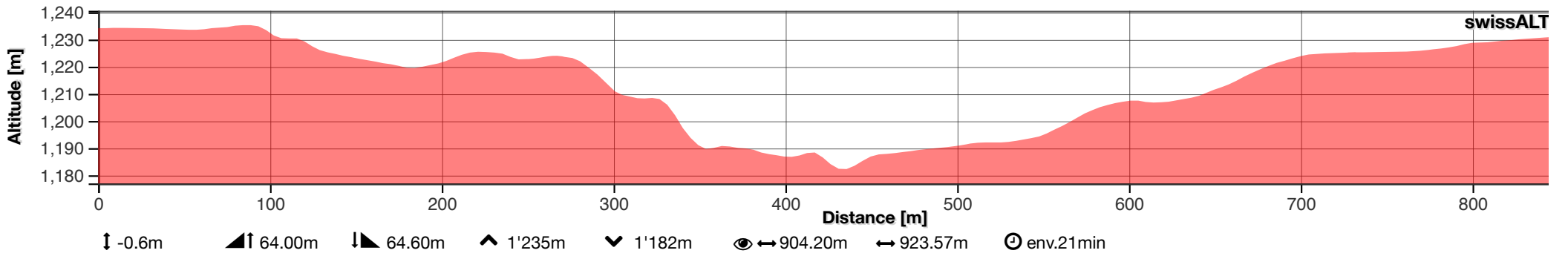
Pratique
sportive
(découverte)

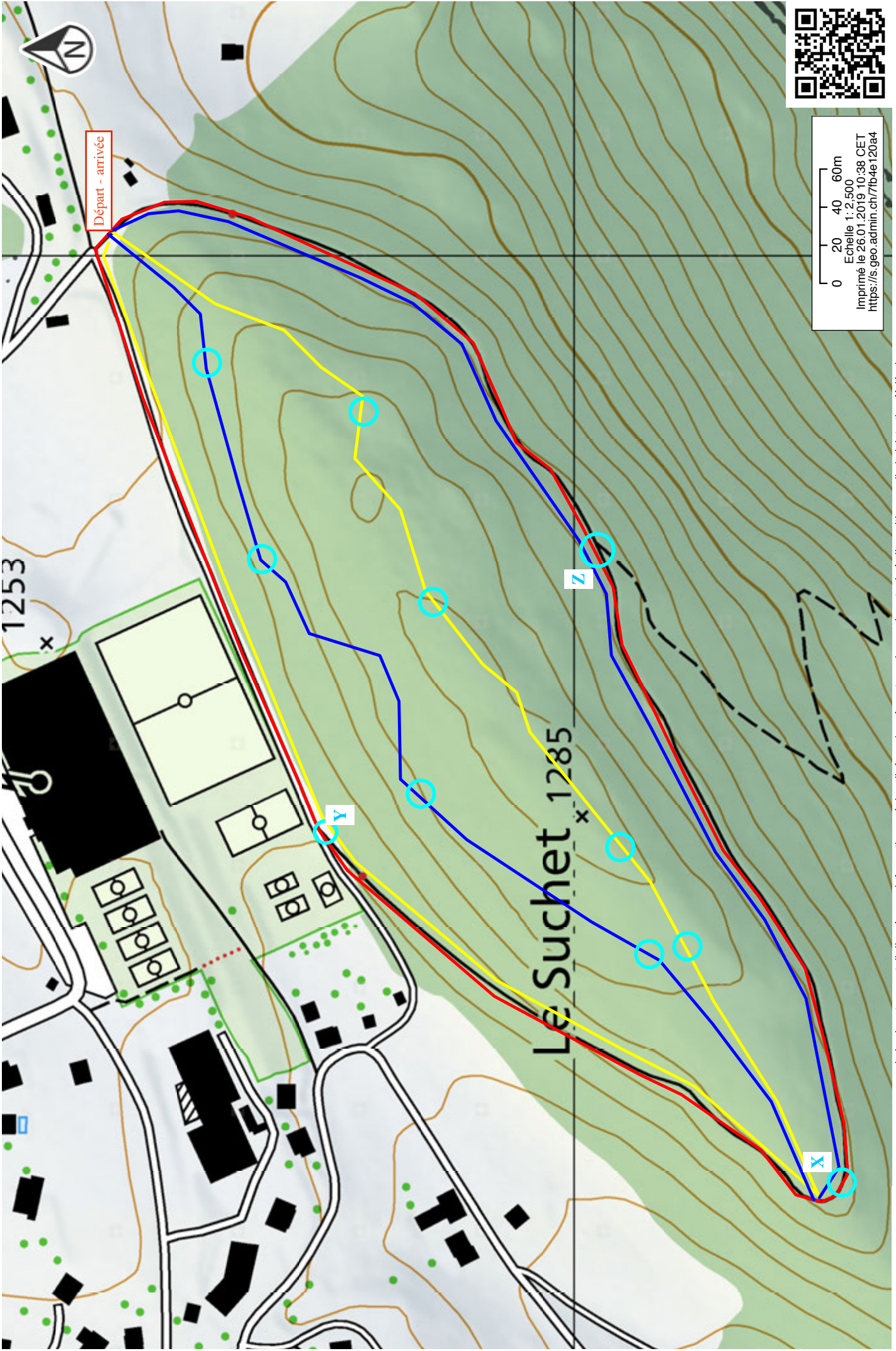
Collaborer
Vivre ensemble

Sortie à raquette à neige



Mesurer distance, surface, profil





www.geo.admin.ch est un portail d'accès aux informations géolocalisées, données et services qui sont mis à disposition par l'administration fédérale

Responsabilité: Malgré la grande attention qu'elles portent à la justesse des informations diffusées sur ce site, les autorités fédérales ne peuvent endosser aucune responsabilité quant à la fidélité, à l'exactitude, à l'actualité, à la fiabilité et à l'intégralité de ces informations. Droits d'auteur: autorités de la Confédération suisse. http://www.disclaimer.admin.ch/informations_juridiques.htm

© swisstopo, public.geo.admin.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

In collaboration with the cantons

Journée cantonale de formation continue février 2019
Et si on partait en camp ?
Raquettes

Chasse aux photos (avec iPad)

Consignes :

- ne pas sortir de la zone rouge (route tour de la colline du Suchet)
- suivre la route et la piste Vita
- à chaque poste placé sur la carte (approximativement) et décrit sur la feuille de route, prendre une photo avec 1 participant au moins (ou selfie).
- Photo subsidiaire photographier un **champignon**

Parcours A Bleu : Postes parcours Vita de 1 à 8, puis route

Parcours Vita

- Vita 2 : illustrer 1 exercice avec le numéro du poste
- Vita 4 : illustrer 1 exercice avec le numéro du poste
- « L'école forestière »
- L'ours

Sur la route

- Poste X (pour les déchets)
- Poste Z (lieu)

Parcours B Bleu : Route, puis parcours Vita postes de 8 à 1

Sur la route

- Poste Z (lieu)
- Poste X (pour les déchets)

Parcours Vita

- L'ours
- « L'école forestière »
- Vita 4 : illustrer 1 exercice avec le numéro du poste
- Vita 2 : illustrer 1 exercice avec le numéro du poste

Parcours C Jaune : Postes parcours Vita de 14 à 9 puis route

Parcours Vita

- Vita 11 : en équilibre avec le numéro du poste
- La cabane en branchage
- Le « tronc-souche d'or »
- Les têtes des 2 serpents dans les arbres

Sur la route

- Poste X (pour les déchets)
- Poste Y (lieu)

Parcours D Jaune : Route puis postes de parcours Vita de 9 à 14

Sur la route

- Poste Y (lieu)
- Poste X (pour les déchets)

Parcours Vita

- Les têtes des 2 serpents dans les arbres
- Le « tronc-souche d'or »
- La cabane en branchage
- Vita 11 : en équilibre avec le numéro du poste

Randonnées à raquettes

Plus de sécurité sur les «grands pieds»



bpa – Bureau de prévention des accidents



Rendez-vous dans la nature enneigée

De plus en plus de randonneurs à raquettes font leurs traces dans les paysages hivernaux immaculés. Les raquettes permettent aussi aux non-skieurs de partir dans la nature en hiver. Parfois, ils évoluent en terrain avalancheux. En moyenne, 3 randonneurs à raquettes perdent la vie chaque année en Suisse, souvent suite à une avalanche.

Une préparation soignée de la sortie et une bonne évaluation de vos propres capacités sont importantes pour pratiquer la randonnée à raquettes. Il faut aussi tenir compte d'autres éléments: la progression parfois difficile en raison des conditions de neige, l'orientation en terrain enneigé, l'évaluation des dangers inhérents à la montagne tels que les chutes dans le vide ou les avalanches, mais aussi le comportement à adopter dans la nature et en cas d'accident.

Pratiquer la raquette à l'abri des avalanches

Les sentiers raquettes balisés sont particulièrement adaptés à une pratique sûre de la randonnée à raquettes. Les exploitants les sécurisent contre les avalanches. Mais ces

itinéraires ne sont cependant pas préparés comme les sentiers de randonnée hivernale.

Plus de sécurité en route

- Choisissez une sortie en adéquation avec vos capacités.
- Préparez soigneusement votre sortie. Informez-vous sur la météo et les conditions.
- Veillez à emporter l'équipement complet: raquettes, bâtons, chaussures chaudes et robustes, vêtements chauds résistant aux intempéries, moyens d'orientation (carte, boussole), pique-nique, pharmacie de poche et couverture de survie ainsi qu'un téléphone portable chargé.
- Ne partez pas seul.
- Buvez, mangez et faites régulièrement des pauses. Suivez bien votre planning et l'évolution de la météo, et faites demi-tour suffisamment tôt si nécessaire.
- Ne suivez pas aveuglément des traces qui mènent dans un terrain inconnu et soyez particulièrement prudent en cas de mauvaise visibilité.

Vous avez également la possibilité de vous joindre à des sorties raquettes guidées.

De nombreuses écoles d'alpinisme, écoles de sports de neige et associations (p. ex. le Club Alpin Suisse CAS) proposent de telles sorties.



Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.



www.reseauxsociaux.bpa.ch

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- Attention avalanches!
(à commander directement au SLF: www.slf.ch › Prestations et produits › Fiches d'information)
- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.009 Baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Hors-piste
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélos électriques
- 3.143 Bien équilibré au quotidien
- 3.144 Plongée en Suisse
- 3.166 Randonnées à ski

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

Photos: © Kandertal Tourismus (p. 1); Berne Rando (p. 2); Marc Weiler (p. 3)

© bpa 2015, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC



Préface

Les activités hivernales hors pistes ont augmenté ces dernières années. En particulier avec la randonnée en raquettes, on parcourt de plus en plus souvent des zones sensibles qui étaient jusqu'à présent plutôt épargnées (régions moins raides, davantage boisées). Ceci a conduit à des conflits toujours plus fréquents avec la protection de la faune et de la nature.

L'activité en pleine nature est importante et ne devrait pas être entravée par trop d'interdictions. L'objectif de ce dépliant est de transmettre les règles de comportement à adopter dans la nature hivernale, de manière à garantir à plus long terme une pratique des sports d'hiver la plus libre possible.

«Fans de descentes, pensez-y: Je n'ai pas de skis ni de snowboards aux pieds pour fuir!»



CHAMOIS

«J'ai besoin de tranquillité dans la forêt – pour survivre!»



GRAND TÉTRAS

«Raquetteurs attention! Votre terrain préféré est mon lieu de domicile!»



TÉTRAS-LYRE

Désirez-vous en savoir plus sur la nature hivernale et la planification de courses en accord avec la nature? Commandez notre **vidéo didactique** (durée: 30 minutes)! Idéale pour des événements de groupe, des cours de formation ou des soirées de mauvais temps.

Charte pour courses hivernales en accord avec la nature

En notre qualité d'organisateur de courses hivernales respectueux de la nature, nous exerçons notre sport en veillant à minimiser les impacts sur le monde alpin. Nous nous engageons ainsi:

- ❖ à tenir compte de la nature et du paysage lors de la planification de courses hivernales, et à adapter en conséquence l'itinéraire prévu. En cas de nuisances potentielles importantes (par exemple si l'itinéraire prévu traverse une zone de protection de la faune), nous renoncerons à ce parcours.
- ❖ à respecter absolument les restrictions (nouvelles ou existantes), d'éventuelles zones protégées (telles que zone de protection ou de repos pour la faune) ainsi que les dispositions y relatives.
- ❖ à appliquer les règles de comportement ci-jointes lors de nos courses.
- ❖ à rendre les clients qui nous sont confiés attentifs au comportement à adopter dans la nature hivernale

Les organisations commerciales suivantes s'engagent à respecter la charte et les règles de comportement:

Abenteuer-Zeitreisen TOPAZ, Lustmühle; Active Dreams & Bergsport-schule Weissmies, Saas Grund; All Seasons Activities GmbH, Einsiedeln; Alpin Center Belalp, Blatten-Belalp; Alpine Action Unlimited, Flims Dorf; Alpine Sportschule Gotthard, Andermatt; Alpenschule Berg & Tal, Interlaken; Alpenschule Bergfalke, Thun; Alpenschule Tödi, Kaltbrunn; Alva-Trek, Surava; Basis 131 Outdoor Sports HmbH, Sarnen; Berg-Schule Züri, Bülach; Bergsteigerschule Pontresina, Pontresina; Bergsteigerzentrum Aletsch, Fiesch; Bergwärts, Attinghausen & Trimbach; Bergpunkt AG, Worb; Christen Rita, Bergführerin, Disentis/Mustér; Castor Bergsteigerschule Haslital, Meiringen; Dominos Trekking, Eschenbach; Ecole Suisse d'alpinisme, Leysin; Eiger Vision GmbH, Grindelwald; Grischunalpin, Malix; Kaktus Outdoor AG, Zug; Kdo ZGKS, Andermatt; Langsamreisen Peter Luder, Basel; NEUCH' Evasion, La Vue-des-Alpes; Office du tourisme, Les Paccots; Outventure AG, Stansstad; Per Pedes Bergferien, Zürich; Schneeschuh- und Langlauf-Zentrum Geeser, Arosa; Schweizer Ski- und Snowboard-schule, Flumserberg; Skischule Engelberg Titlis AG, Engelberg; Snow-trekking, Wildhaus; The St. Moritz Experience AG, Champfèr; Trekkingland Schweiz, Aesch; Universitätssport Bern, Bern; Unterwegs, Zillis; Valrando, Sion; Wander + MTB Abenteuer, Sedrun; Wanderlust, Valendas; Weit Wandern, Aeschiried; Wintersport Gantrisch, Kaufdorf.

Cette charte est soutenue par l'Office fédéral du sport Macolin OFSPO, l'Office fédéral des Forêts, de l'Environnement et du Paysage (OFEFP), l'Inspection de la chasse du canton de Berne, Mountain Wilderness, les Amis de la Nature Suisse, Pro Natura, la Station Ornithologique Suisse, la Fédération Suisse du Tourisme, la Fédération Suisse de Tourisme Pédestre FSTP, Swiss Outdoor Association SOA, le WWF Suisse.

Pour plus d'informations:

Club Alpin Suisse CAS, Secteur «Protection du monde alpin»
Monbijoustr. 61, Case postale, 3000 Berne 23, Tel. 031 370 18 18
Homepage: <http://www.sac-cas.ch>, e-mail: natur@sac-cas.ch

Courses hivernales en accord avec la nature

❖ COMMENT SE COMPORTER CORRECTEMENT?



Courses hivernales en accord avec la nature: Règles de comportement à respecter

A l'attention des chefs de courses et des randonneur

Planification de la course

Protection de la nature

- ❖ Respecter les zones protégées et les réserves de faune.
- ❖ Planifier la course en empruntant autant que possible des itinéraires existants.
- ❖ Éviter d'utiliser des moyens de locomotion motorisés tels l'hélicoptère et le skidoo pour des activités touristiques en pleine nature.

Faune

- ❖ Éviter l'aube et le crépuscule, car la plupart des animaux y sont particulièrement sensibles aux nuisances.
- ❖ Laisser de préférence son chien à la maison.

Aventure dans la nature

- ❖ Former de préférence des groupes de petite taille.
- ❖ Préparer la course en intégrant également des aspects liés à la nature environnante.



Trajet jusqu'au point de départ de la course

- ❖ Utiliser dans la mesure du possible des transports publics et des taxis alpins, et sinon, veiller à bien remplir les voitures.
- ❖ Respecter les interdictions de circuler. Utiliser des places de parc officielles et ne pas bloquer de passages.

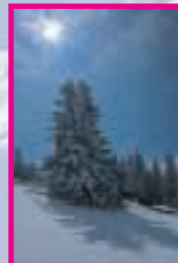
Pendant la course

Protection de la nature

- ❖ Vivre constamment selon le principe: ne rien laisser derrière soi hormis ses traces – ne rien prendre avec soi hormis ses impressions.
- ❖ Prêter attention aux informations concernant la protection de la nature et les réserves naturelles.
- ❖ Tenir les chiens en laisse en forêt.

Faune et flore

- ❖ Éviter si possible le gibier et observer les animaux en gardant une distance respectable. Choisir des emplacements de bivouac à l'écart des traces d'animaux.



- ❖ Emprunter si possible des chemins et itinéraires existants (traces des prédécesseurs). Éviter les descentes à travers la forêt. Ne pas traverser de reboisements ou de zones parsemées de jeunes arbres.
- ❖ Ne pas s'attarder dans le secteur de la limite supérieure de la forêt, qui représente l'espace vital du tétras-lyre. Ne pas longer la limite de la forêt.
- ❖ Au printemps, éviter de fouler le secteur de transition neige-herbe, qui est très sensible.

Aventure dans la nature

- ❖ Ne pas rompre inutilement le silence.
- ❖ Intercaler de petites observations et contemplations de la nature durant l'excursion.
- ❖ Veiller à faire valoir son autorité en tant que moniteur – pas seulement pour la sécurité, mais aussi en ce qui concerne les égards envers la nature!



Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès lors de vos courses!

Club Alpin Suisse CAS, secteur «Protection du monde alpin»

4. ACTIVITÉS DE MONTAGNE

4.1 Randonnées (estivales et hivernales)

A pied / ski / ski de fond / raquettes à neige



ENCADREMENT

- Le nombre de personnes d'encadrement dépend notamment du nombre d'élèves, du type d'activités proposées et de l'environnement ; il doit être suffisant et présenter toutes garanties de sécurité. Dans tous les cas, le groupe doit être encadré par 2 personnes au minimum, une à la tête et l'autre en fin de groupe.

Les procédures pour faire intervenir les organismes de secours doivent être connues des responsables comme des participant-e-s à l'activité.

LIEUX D'ENSEIGNEMENT

• Randonnée estivale

On entend par randonnée des excursions pédestres effectuées sur des parcours empruntant les sentiers balisés du Jura, des Préalpes et des Alpes. Elles n'exigent pas de techniques alpines particulières. Il s'agit des chemins et sentiers des degrés T1 (balisage jaune) à T3 (balisage blanc-rouge-blanc) de l'échelle de cotation du Club Alpin Suisse pour les randonnées.

• Randonnée hivernale en raquettes / ski de fond

Les randonnées en raquettes ou à ski de fond, en plus des mesures de sécurité à respecter lors de randonnées pédestres, peuvent receler un danger d'avalanches. En conséquence, ces randonnées ne seront pratiquées que sur des parcours hors de toute zone dangereuse (avalanche, etc.) ou sur des sentiers balisés et ouverts.

• Randonnée hivernale en ski

Le domaine skiable non balisé et non sécurisé n'est accessible que lors de camps ou de cours annoncés «excursions à ski» et sous la conduite experte d'un ou d'une :

- guide de montagne ;
- chef de cours J+S «Excursions à skis».

Matériel

- Le port du casque est obligatoire à la descente.
- Les participants doivent être équipés d'un ARVA* /DVA** ainsi que d'une pelle et d'une sonde.

* ARVA = Appareil de Recherche de Victimes d'Avalanche

** DVA = Détecteur de Victimes d'Avalanche

Ces activités sont soumises à une autorisation délivrée par la direction de l'établissement.

Les présentes directives s'appliquent dans le cadre scolaire, notamment lors de courses d'école, d'après-midi de sport, de sorties, de camps ou de cours de sport scolaire facultatif (SSF).

Association Romande
des Guides de
Montagne (ARGM)



www.argm.ch

Association Suisse des
Accompagnateurs
en Montagne (ASAM)



www.randonnee.ch

MESURES DE PRUDENCE ET RÈGLES DE COM PORTEM ENT• **Rappel**

- Préparez scrupuleusement toute randonnée en montagne.
- Veillez à un équipement adéquat et complet.
- Informez des tiers de votre itinéraire, annoncez votre retour.
- Observez constamment l'évolution de la météo.
- Dans le doute, faites demi-tour.
- N'oubliez pas qu'au début de l'été, un sentier balisé T3 blanc - rouge - blanc peut être dangereux, voire inaccessible avec une classe en raison des névés.

La difficulté et la longueur de la randonnée doivent être adaptées aux capacités des participant-e-s. L'itinéraire doit être parfaitement connu, de même que les variantes ou les solutions de repli à envisager le cas échéant. Pour rappel, les causes les plus fréquentes d'accidents sont : la chute à l'écart des sentiers ou des chemins praticables et la glissade sur de la neige dure.

Fédération Suisse de Raquette à Neige

www.sentiers-raquettes.ch

Romandie Ski de Fond

www.skidefond.ch

Suisse Rando

www.randonner.ch

Club Alpin Suisse (CAS)

www.sac-cas.ch/fr.html

Cartes de randonnées en raquettes et à ski swisstopo

map.sportdeneige.admin.ch

bpa Rand. en montagne

www.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.010.02

www.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.010.02_Pandonn%C3%A9es%20en%20montagne%20E2%80%93%20La%20s%C3%A9curit%C3%A9%20par%20monts%20et%20par%20vaux.pdf

Raquettes à neige

mobile
cahier pratique

35

6|07 OFSPO & ASEP



A la découverte // Un décor à couper le souffle, des étendues d'un blanc immaculé à perte de vue, une neige qui rompt en silence sous le poids des pas: se déplacer en raquettes à neige est une expérience unique à la portée de tous. Avec quelques conseils, les sensations sont encore plus intenses.

Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle

Traduction: Raphael Donzel

Photos: Philipp Reinmann; graphisme: Monique Marzo

► La marche en neige profonde exige des efforts considérables. Inventées il y a 6000 ans, les raquettes à neige garantissent une progression plus rapide. Aujourd'hui, de plus en plus d'adeptes s'adonnent à cette pratique sportive. Parce que la technique est facile à assimiler et qu'elle ne fait pas cas du niveau de performance.

Astuces pour débutants

Les raquettes à neige se prêtent particulièrement bien aux sorties en groupes ou avec des écoles. Saine, cette activité douce l'est pour le corps et pour l'âme. Les formes d'entraînement ludiques sont multiples. Et l'environnement paisible dans lequel elle s'inscrit – bien souvent la montagne – offre une perception nouvelle de la nature.

Ce cahier pratique est conçu pour inviter les élèves à découvrir les plaisirs des randonnées en raquettes à neige à travers de nombreux jeux. Il contient en outre de précieux conseils sur l'équipement, la sécurité et la planification d'itinéraires. Les différentes techniques de marche font également l'objet d'explications.

Lentement, mais sûrement

Au début, il est recommandé d'organiser de petites excursions avec de faibles dénivellés et de prévoir suffisamment de temps. La marche avec des raquettes, particulièrement en neige profonde, est souvent plus difficile que prévu. Mieux vaut débuter gentiment et trouver son rythme que de partir sur des bases trop élevées. Les bâtons sont des aides idéales.

Boissons et aliments font partie intégrante de la planification d'une randonnée. Il s'agit aussi de tenir compte des dangers potentiels et de se soucier du respect de la faune et de la flore. //

Le *cahier pratique* est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



Comment débiter?

Dessins dans la neige

Comment? Dessiner une figure ou écrire un nom dans la neige. Toute la classe se déplace d'une œuvre à l'autre. Qui est capable de reconnaître les dessins ou de lire les noms?

Variante: réaliser une figure, un dessin en groupe.

Pourquoi? Déplacement correct dans la neige, capacité d'orientation.

Bonjour

Comment? Les élèves marchent à leur guise dans un espace défini. Ils se serrent la main lorsqu'ils se croisent. Attention: le bras se balance normalement vers l'avant et n'est pas levé trop haut.

Pourquoi? Premier contact, initiation au mouvement des bras avec les bâtons.

De bas en haut

Comment? Bouger toutes les parties du corps, en partant des pieds jusqu'à la tête. Travail des chevilles sur place, soulever les talons en alternance (sur une jambe et réaliser des cercles avec le pied droit, respectivement le pied gauche), fléchir les genoux et effectuer des rotations, idem avec les hanches (autre possibilité: faire des huit), soulever et relâcher les épaules, hocher de la tête en signe d'acquiescement, puis de refus, pencher lentement la tête en avant, puis en arrière.

Pourquoi? Mobiliser tout le corps, s'échauffer.

Une activité relaxante, saine et qui...

- améliore la capacité de performance aérobie et optimise le métabolisme lipidique; convient parfaitement au développement de l'endurance de base;
- exerce une charge modérée sur les articulations du pied, du genou et de la hanche, ainsi que du dos;
- développe et renforce la musculature de tout le corps;
- renforce le système immunitaire et réduit l'activité cardiaque;
- améliore la coordination et la capacité de rythme;
- peut sans autre être pratiquée plusieurs heures d'affilée; ne nécessite qu'un court temps de récupération;
- est aussi appropriée pour un entraînement intensif; ne génère que peu de courbatures (tout au plus lors de longues randonnées);
- peut être facilement pratiquée en groupe;
- est idéale dans le cadre d'activités familiales, facile à apprendre et praticable en tout endroit enneigé en suffisance;
- offre un moment de détente, après une journée de travail, dans un cadre naturel reposant.

Un, deux, trois, soleil

Comment? Un élève (le soleil) se trouve sur une ligne, les yeux fermés, et tourne le dos au groupe, placé à environ 20 mètres de lui. Il crie «un, deux, trois, soleil» et se retourne lentement. Les autres joueurs, qui avaient la possibilité de se rapprocher le plus près possible de lui, doivent être immobiles à ce moment-là. Si l'un d'entre eux bouge, il doit reculer de cinq pas. Le premier joueur qui parvient à la hauteur du soleil prend sa place.

Pourquoi? Capacité de réaction, maintien de l'équilibre.

Sculpture hivernale

Comment? Par deux. Le joueur A fait prendre une pose au joueur B. Une fois celle-ci trouvée, A presse sur un bouton fictif et B reprend vie un court instant, avant de redevenir une sculpture immobile.

Pourquoi? Equilibre, stimuler l'imagination.

La Ola

Comment? Former deux colonnes. Le premier élève transmet une boule de neige au deuxième par-dessus la tête, qui la remet au troisième en la faisant passer entre les jambes, etc., de sorte que la boule de neige fasse une vague. Le dernier élève prend place en tête de colonne et relance la vague. Le jeu se termine lorsque les joueurs ont retrouvé leur position initiale. Quelle équipe est la plus rapide?

Variante: passage de la balle uniquement entre les jambes ou par-dessus la tête.

Pourquoi? S'échauffer, améliorer l'adresse, encourager l'esprit d'équipe.

Bonshommes de neige à vendre

Comment? Désigner un vendeur et une cliente (ou inversement). Les autres joueurs incarnent des bonshommes de neige qui se meuvent librement dans une aire délimitée. A un claquement de main, tous s'immobilisent. La cliente désire acheter un de ces bonshommes de neige. Le vendeur fixe un prix pour chacun d'eux. Tous ont une spécialité: comique, chanteur, danseur, etc. Le vendeur le démontre en pressant sur un bouton. La cliente fait son choix. Les rôles sont redistribués.

Pourquoi? Créativité, divertissement, équilibre.

Jeu de jambes

Raquettes aux pieds, le groupe effectue ses premiers pas sur un parcours déterminé, puis il fait l'expérience de quelques mouvements extrêmes.

1 Ecarté – croisé: marcher avec un écartement de jambes du plus large au plus étroit possible (éventuellement croiser les pieds). Trouver l'écartement idéal.

2 Géant – nain: effectuer des pas de géant (les plus longs possibles, bras balancés vers le haut), puis des pas de nain (les plus petits possibles, genoux pliés).

3 Canard – chasse-neige: pointes de pieds à l'extérieur, puis à l'intérieur. Trouver l'alignement de pieds le plus parallèle possible.

4 Lever – traîner les pieds: se déplacer en levant les raquettes le plus haut possible ou en traînant les pieds. Trouver la variante la moins fatigante.

5 Long – court: effectuer les pas les plus longs possibles, puis les plus courts. Trouver la longueur de pas idéale.

6 Se déplacer latéralement.

7 Rapidement – lentement: marcher le plus vite possible (sprint), puis au ralenti. Les changements de rythme sont signalés par le moniteur.

Planter du bâton

8 Bras tendus – bras fléchis: engagement des bâtons avec les bras complètement tendus, puis avec les coudes collés au corps. Trouver la position idéale.

9 Bras écartés – bras croisés: engagement des bâtons bras écartés, puis qui se croisent devant le corps. Effectuer le mouvement de bâtons le plus parallèle possible, sans effort supplémentaire.

10 Bras devant – bras derrière: engagement des bâtons uniquement devant le corps, respectivement derrière le corps. Trouver le balancement des épaules idéal.

11 Rythme du planter des bâtons (4, 3, 2, en alternance): planter les deux bâtons en même temps tous les quatre, trois, deux pas, puis en alternance. Attention: prolonger le plus longtemps possible la poussée sur les bâtons et une fois devant, les tenir bas.



Développer les sens

A l'aveugle

Comment? Par deux. Un des deux joueurs guide son camarade «aveugle» avec la main, un bâton ou par la voix. Ce dernier mémorise le point de départ et indique, avant d'ouvrir les yeux, l'endroit où il se trouve approximativement.

Remarque: cet exercice est uniquement approprié sur un terrain plat. La personne qui conduit doit avoir conscience de la responsabilité qu'elle porte.

Pourquoi? Capacité d'orientation, sociabilité.

Protection de l'environnement

► Les amateurs de sports de neige doivent agir en respect avec la faune et la flore. Pendant la saison froide, les animaux sauvages sont particulièrement sensibles aux nuisances. La nourriture est rare et l'énergie brûlée pour maintenir la température corporelle à son niveau est importante. Les efforts à fournir pour se déplacer dans la neige sont énormes. Les pertes énergétiques occasionnées peuvent être fatales pour les animaux. Suivre les quelques règles de comportement élémentaires à l'égard de la faune et de la flore citées ci-dessous et profiter des bienfaits d'une activité en pleine nature est tout à fait conciliable.

■ Respecter les zones protégées et les réserves. Sur les nouvelles cartes de randonnées à skis établies par l'Office fédéral de la topographie figurent les zones protégées, ainsi que les réserves pour la faune.

■ Emprunter les itinéraires signalisés ou existants dans la mesure du possible.

■ Ne pas s'attarder dans le secteur de la limite supérieure de la forêt. Le tétras-lyre vit dans cet espace. Cet oiseau passe une bonne partie de l'hiver dans un terrier qu'il a creusé sous la neige. Chaque fois qu'il est dérangé et doit quitter son habitat, le tétras-lyre dépense énormément d'énergie.

■ Éviter si possible le gibier et l'observer en gardant une distance respectable. Ne pas le poursuivre. Ne pas se promener dans des secteurs fortement traversés par la faune. Lors de rencontres fortuites avec des animaux, ne pas bouger et leur laisser suffisamment de temps pour qu'ils puissent s'en aller en toute quiétude.

■ Éviter les descentes à travers la forêt et ne pas traverser des zones de reboisements ou parsemées de jeunes arbres. Emprunter le même chemin au retour qu'à l'aller.

■ Éviter de préférence l'aube et le crépuscule car la plupart des animaux sont à la recherche de nourriture à ce moment-là de la journée.

Dans le mille

Comment? Marcher dans une direction, planter un fanion/bâton et revenir au point de départ. Les yeux fermés, l'élève refait le même chemin et essaie de s'arrêter à la hauteur de la marque. Un camarade le surveille et l'arrête en cas de danger ou s'il dévie excessivement de sa trajectoire.

Remarque: peut aussi se faire à deux. Le coéquipier prend la place du fanion/bâton.

Pourquoi? Capacité d'orientation, sociabilité.

Chenille

Comment? Tous les élèves forment une longue chenille dont ils occupent tour à tour la tête. Le dernier élève remonte la chenille et se poste à l'avant, etc. Le jeu se termine lorsque les joueurs ont retrouvé leur position initiale.

Pourquoi? Endurance, variation du rythme.

Locomotive

Comment? Par deux, l'un derrière l'autre. Les deux élèves se tiennent par les bâtons, le premier joue la locomotive. Les paires s'accrochent au fur et à mesure l'une à l'autre (par deux, par quatre, par huit jusqu'à ce que tous les élèves forment un long train).

Pourquoi? Capacité de rythme, sociabilité.

Slalom

Comment? Planter un slalom à l'aide des bâtons. Les élèves passent l'un après l'autre entre les portes (bâtons).

Variante: estafettes (slalom parallèle), slalom humain.

Pourquoi? Endurance, vitesse.

Lutte

Comment? Deux élèves appuient un pied l'un contre l'autre sur le côté de la raquette. Ils se tiennent par la main et essaient de se déséquilibrer mutuellement (en poussant ou tirant). Changer de main.

Pourquoi? Equilibre, force.

En équilibre

Comment? Tenir un bâton en équilibre sur la paume de la main, un doigt, l'avant-bras, le pied ou le genou.

Pourquoi? Equilibre, capacité d'orientation.

Chef d'orchestre

Comment? A un geste de la main ou un signal donné, tout le groupe avance d'au moins cinq pas dans la direction définie.

Variante: les élèves se déplacent dans le sens opposé au geste de la main.

Pourquoi? Capacités de réaction et d'orientation.

Réflexes

Comment? Lâcher un bâton (ou une boule de neige) à hauteur de la poitrine et le rattraper avant qu'il ne touche le sol. Difficulté supplémentaire: taper des mains entre le lâcher et la réception.

Variantes:

■ Lancer le bâton (ou la boule de neige) et le rattraper. Avec un demi-tour ou un tour complet.

■ A deux.

Pourquoi? Capacité de réaction, adresse.

Valse des neiges

Comment? A deux. Tenir les bâtons par leurs extrémités, se balancer en avant et en arrière, à droite et à gauche, de l'intérieur vers l'extérieur, pivoter, tourner sur soi-même, combiner avec des pas, des séquences de mouvement.

Pourquoi? Sens de l'orientation, équilibre.

Combiner formation et plaisir!



► Pendant ce cours, le contenu du présent cahier pratique est approfondi, les formes de jeux décrites sont expérimentées, des informations importantes sur la technique et le matériel sont délivrées.

Coûts: pour les membres du mobileclub Fr. 140.–, pour les non-membres Fr. 170.– (documentation et repas compris).

Les frais supplémentaires (location de matériel, etc.) sont facturés ultérieurement.

Intéressé? Veuillez vous annoncer auprès du responsable mobileclub: Bernhard Rentsch, Alleestrasse 1, 2572 Sutz, téléphone 032 342 20 60, fax 032 342 20 88, courriel: info@rebi-promotion.ch.

De plus amples informations vous seront directement communiquées. Cette requête n'a toutefois pas valeur d'inscription. Le nombre de places est limité. Les inscriptions sont prises en compte dans l'ordre de leur arrivée.

Date: 23 février 2008

Lieu: dans la région de Bulle

Direction: Etienne Languetin, Didier Castella, Gina Kienle

Un pas après l'autre

Pas de marche



Se promener avec des raquettes à neige en plaine est sans aucun doute l'exercice le plus facile à proposer à des débutants. Les pas sont quasi identiques à ceux de la marche, que cela soit en longueur ou en largeur.

Les raquettes à neige ne doivent pas être complètement soulevées du sol ni se toucher. Adopter une marche naturelle avec un écart de la largeur des hanches; éviter des pas trop longs demandant des efforts plus importants. Les bâtons ont une fonction de soutien et de stabilisation.

Descente



La descente en raquettes à neige n'est peut-être pas aussi rapide qu'à ski, mais elle est en revanche plus aisée. Elle est habituellement accomplie dans la ligne de pente. Un bon randonneur peut sans autre dévaler

1000 à 1200 mètres de dénivellation par heure. Les bâtons sont légèrement plantés dans la neige, à côté du corps. Le centre de gravité est déplacé à l'arrière (haut du corps incliné quelque peu en arrière, esquisse de position assise, articulations du genou et des hanches légèrement pliées). Poser attentivement un pied devant l'autre; l'appui est essentiellement fait sur le talon de la raquette. Si les conditions d'enneigement le permettent, possibilité de glisser sur la jambe placée en avant. Sur une pente peu raide, en neige profonde et molle, possibilité de procéder par petits sauts (prendre garde à ne pas s'accrocher les raquettes en levant les griffes).

Montée sur neige dure



Les pentes moyennes (jusqu'à 25 degrés) sont en règle générale gravies dans la ligne de pente. Plus l'inclinaison augmente, plus la montée se fait en diagonale. La longueur et la largeur des pas en raquettes à

neige correspondent à ceux faits lors d'ascension à pied. L'emploi des bâtons est intensifié à la montée (comme en nordic walking). Le haut du corps est légèrement penché en avant, le centre de gravité du corps est déplacé au-dessus de la partie antérieure des pieds. Il faut veiller à ne pas soulever les pieds plus qu'il n'est utile. Les griffes et les crampons doivent être plantés fermement dans la neige. Pour faciliter la progression lorsque la pente est raide, les cales de montée sont à glisser sous les talons. Les jambes accomplissent l'essentiel du travail, tandis que les bras soutiennent les jambes.

Variante: soulever légèrement la raquette et la déplacer parallèlement à l'autre jambe pour former un angle de 30 à 60 degrés. Ce pas appelé «Duck-Step» (pas de canard) garantit une montée plus sûre lorsque la pente est modérée. Plus l'inclinaison est élevée, plus l'angle doit être grand. Ce type de pas convient particulièrement bien à des montées en neige fraîche et de printemps.

Traversée



Traverser une pente perpendiculairement, en légère montée ou descente, est une technique délicate qu'il faudrait de préférence éviter. Au lieu d'effectuer une montée régulière avec de longues traversées, il est re-

commandé de suivre le fond de la vallée et d'attaquer ensuite des pourcentages plus importants. Toutes les situations ne permettent pas de renoncer à ce mode de déplacement. En neige profonde ou sur neige dure, il est nécessaire de plier la cheville de telle sorte que tous les crampons soient plantés dans la neige, afin de réduire tout risque de glissades. Les bâtons sont utilisés pour maintenir l'équilibre. Les planter fermement. Toujours vérifier les appuis.

Jogging



Les raquettes n'empêchent pas de courir. La technique est proche de celle d'un jogging classique, tout au plus s'agit-il d'adapter la largeur des pas à celle des raquettes.

Attrape-moi si tu peux

Ours blanc

Comment? Qui est capable d'atteindre la ligne opposée sans se faire attraper par l'ours blanc? Celui-ci se trouve d'un côté du terrain, les autres joueurs de l'autre. L'ours blanc avance dans le terrain et essaie de toucher ses proies. Les personnes touchées deviennent des ours blancs au prochain tour. Le jeu prend fin lorsque toutes les proies ont été attrapées par les ours.

Pourquoi? Endurance, vitesse, réaction, orientation.



Flocons de neige

Comment? Un flocon de neige tente d'attraper les autres joueurs sur une aire de jeu délimitée. Lorsqu'un d'entre eux est touché, il devient à son tour un flocon de neige et poursuit les autres participants. Tous les flocons de neige sont reconnaissables à une posture définie (p.ex. un bras en haut). Combien de temps est nécessaire pour qu'il n'y ait plus que des flocons de neige sur le terrain?

Variante: les flocons de neige se tiennent par la main et forment une chaîne.

Pourquoi? Endurance, vitesse, réaction, orientation.



Deux c'est assez, trois c'est trop!

Comment? Former des couples, les répartir sur un terrain délimité. Les deux élèves se tiennent côte à côte. Une paire lance le jeu: le premier doit attraper son partenaire. Le lièvre peut se sauver en se mettant à côté d'une autre paire. L'élève à l'opposé de cette nouvelle chaîne à trois devient lièvre à son tour. Si l'élève chassé est attrapé, les rôles sont inversés.

Pourquoi? Endurance, vitesse, orientation, réaction.



Planche à roulettes

Comment? Chaque participant est chaussé d'une seule raquette à neige. La personne qui chasse porte un couvre-chef spécial. Lorsqu'un joueur est touché, il reçoit le couvre-chef et part à son tour à la chasse.

Pourquoi? Force, endurance, réaction.





Apprendre en jouant

Gant volant

Comment? Former deux groupes. Les joueurs d'une équipe se lancent un gant dans une aire de jeu délimitée et comptent le nombre de passes. L'équipe adverse doit intercepter le gant. Lorsqu'elle y parvient, les rôles sont inversés. Un exemple: dix passes successives sans que le gant ne touche le sol ou soit intercepté rapporte un point.

Variantes: avec un frisbee, une balle, etc.

Pourquoi? Capacités d'orientation, de réaction et de différenciation, sociabilité.

Course d'orientation

Comment? Trouver des postes au moyen d'une carte.

Variante: lors d'une CO en étoile, le lieu d'hébergement peut être choisi comme point central.

Pourquoi? Redécouvrir le paysage et apprendre à lire une carte. Endurance, capacité d'orientation.

Polo des neiges

Comment? Former deux groupes. Chaque joueur est équipé d'un bâton de ski. Les deux équipes tentent, à l'aide du bâton, de faire passer une balle légère (ou un mouchoir noué) entre deux poteaux ou derrière une ligne. Les règles sont identiques à celles de l'uni-hockey: balle prise de la main, canne haute et contact physique excessif sont interdits.

Pourquoi? Sociabilité, capacités d'orientation, de différenciation et de réaction.

Tous en rythme!

Comment? Les joueurs se suivent l'un derrière l'autre. Le premier donne le rythme (différentes formes de mouvement), ses camarades l'imitent. Inverser les rôles.

Remarque: possibilité d'inventer une danse avec les raquettes de neige aux pieds.

Pourquoi? Capacité de rythme, créativité.

Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

■ Dès cinq abonnements:

Fr. 37.-/abonnement

→ pour une livraison à une seule et même adresse

■ Dès cinq abonnements:

Fr. 38.50/abonnement:

→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-

→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:

www.mobile-sport.ch

Boule de neige

Comment? Sur une pente légère. Tous les élèves se tiennent côte à côte et, à un signal donné, forment chacun une boule de neige. Qui réalise la plus grosse boule de neige?

Pourquoi? Adresse.

Le maître et son chien

Comment? A deux. Un élève est le maître, l'autre fait le chien. Le chien se tient toujours au pied droit de son maître. Le maître se déplace de part et d'autre, tourne sur lui-même. Lorsqu'il s'arrête, son chien doit se trouver au pied aussi vite que possible. Dès que celui-ci est à sa place, le maître se remet en mouvement. Inverser les rôles.

Pourquoi? Capacités de réaction et d'orientation, endurance.

Course chronométrée

Comment? Par groupe de deux ou en petites équipes. Suivre un tracé défini. Le responsable arrête le chronomètre. Qui évalue au mieux le temps effectué?

Variante: parcourir tranquillement le tracé et arrêter le temps. Effectuer une deuxième manche en étant 10 secondes plus rapide, plus lent; en réalisant le même temps (contrôle fait par le partenaire).

Pourquoi? Capacité d'orientation.

Biathlon

Comment? Parcourir un tracé défini. Une épreuve de tir de précision est planifiée sur le parcours. Par exemple: viser un tronc d'arbre avec une boule de neige. Chaque lancer manqué est sanctionné d'une petite boucle de pénalité à accomplir avant de reprendre la piste. Peut être réalisé sous forme de compétition en distribuant des points.

Pourquoi? Endurance, capacité de différenciation.

Course d'obstacle

Comment? Course d'obstacle adaptée à la topographie et à l'environnement (sauts, slalom, passage sous des bâtons, ascension en diagonale ou dans la ligne de pente, etc.).

Pourquoi? Adapter la technique à la topographie, améliorer la coordination et la condition de manière ludique.



Les auteurs

► **Etienne Languetin:** kinésologue, instructeur de nordic walking et running «Allez Hop» et «Ryffel Running».

Contact: info@marchenordique.ch

Mathias Thierstein: maître de gymnastique et de sport, chef de projet nordic walking «Ryffel Running».

Gina Kienle: responsable de la formation et instructrice «Allez Hop».

Contact: gina.kienle@baspo.admin.ch

Les derniers sont les premiers



Cherche équipement

Comment? Former des groupes. Sur une ligne se trouvent une paire de gants, une paire de bâtons et un bonnet par groupe. A un signal donné, le premier élève va chercher un gant, l'enfile et le remet au joueur suivant. Celui-ci en fait de même avec le deuxième gant et donne son équipement au troisième coéquipier, etc. Le jeu prend fin lorsque le dernier élève est complètement équipé. Quel groupe est le plus rapide?

Pourquoi? Sociabilité, vitesse.



Américaine

Comment? Former des équipes de quatre joueurs pour une course de relais. Les numéros 1 et 4 se trouvent au départ, qui fait aussi office d'arrivée. Les numéros 2 et 3 sont répartis sur le parcours. Le n° 1 court jusqu'au n° 2 et lui transmet le témoin. Le n° 2 en fait de même avec le n° 3, le n° 3 avec le n° 4, le n° 4 avec le n° 1. L'équipe dont les joueurs ont retrouvé au plus vite leur position initiale est déclarée vainqueur.

Variante: équipes de trois (pauses plus courtes).

Pourquoi? Endurance, vitesse, travail en équipe.



Slalom parallèle

Comment? Les équipes se placent au départ d'un slalom parallèle. Le coureur n° 1 parcourt le slalom dans les deux sens et transmet la main au n° 2, etc. L'équipe qui réunit le plus vite possible tous ses joueurs à l'arrivée est déclarée vainqueur.

Variante: tous les joueurs d'une équipe parcourent ensemble le slalom.

Pourquoi? Endurance, vitesse.



Convoi d'or

Comment? Toutes les équipes disposent de dix lingots d'or (boules de neige) dans une mine d'or. Elles ont pour objectif de déposer le plus de lingots possibles dans leur dépôt. Tous les dépôts sont à égale distance de la mine. Seul un lingot peut être transporté par voyage.

Pourquoi? Sociabilité, vitesse.

S'équiper correctement



Raquettes à neige

► La plupart des raquettes à neige sont aujourd'hui faites en métal léger ou en plastique. Elles sont disponibles à un prix raisonnable et présentent une longue durée de vie. La réussite d'une excursion passe par le choix du terrain et des raquettes à neige adaptées à la topographie. Il existe des modèles pour des randonnées en plaine (grande portance), pour des itinéraires en milieu alpin (stable, bons appuis, fixation flexible), pour la course (petites et légères, bonne fixation), pour snowboarder ou airborder (fixation aisée au sac à dos). Des raquettes à neige pour femmes et enfants sont aussi en vente. La question la plus importante est la suivante: où et comment seront généralement utilisées les raquettes à neige?

Matériaux: les cadres en aluminium sont légers et font preuve d'une grande rigidité longitudinale et transversale. Leur emploi est possible dans toutes les conditions. Les raquettes en plastique (monopiece) sont légères, faciles à ranger et bon marché. Elles sont appropriées en montagne et sur neige dure. Elles assurent toutefois un moins bon «toucher» avec la neige que les cadres en aluminium. Et en cas de casse, il n'est pas envisageable de les réparer.

Taille: la longueur idéale des raquettes est intimement liée à celle des pas, du poids du corps (paquetage inclus) et du terrain sur lequel elles sont utilisées. Un poids plus élevé nécessite une surface plus grande. Les raquettes avec une grande portance sont conseillées sur terrain plat et en neige profonde.

Fixations: les fixations devraient être insensibles à la température extérieure, stables, facilement réglables (fixations à plaque ou avec des sangles) et maniables avec des gants. Les fixations «step-in» modernes combinent chaussure et raquette (la chaussure se verrouille directement sur la fixation).

Bâtons

Les bâtons de nordic walking conviennent parfaitement aux randonnées en raquettes à neige. Les bâtons télescopiques ou les bâtons de skis avec de grandes rondelles sont des alternatives judicieuses. Il n'existe pas de longueur de bâton idéale. Le confort et la liberté de mouvement sont déterminants. Une règle de base prévaut: tenir le bâton par la poignée, verticalement, pointe posée au sol; le bras forme un angle de 90 degrés au maximum et l'avant-bras est parallèle au sol.

Vêtements

L'habillement doit répondre au principe dit de l'oignon, soit la superposition de plusieurs couches. Les vêtements composés de microfibres perméables à l'air assurent la meilleure isolation thermique.

Accessoires indispensables

Des lunettes et une protection solaire sont toujours de mise en hiver. //

Explorer les alentours



Œil du faucon

Comment? Le responsable attribue un thème au groupe. Un exemple: qui voit le premier un oiseau ou une fontaine? L'élève le plus rapide propose à son tour un nouveau sujet de recherche.

Pourquoi? Capacité d'observation, apprécier la nature environnante.



Au contact

Comment? Tous les joueurs sont en mouvement. A un ordre donné par le responsable, par exemple «toucher une pive», ils doivent trouver au plus vite l'objet en question et le toucher. Autres suggestions d'objets: clôture, fontaine, quelque chose de mou, un type d'arbre, etc.

Pourquoi? Capacités d'observation et de réaction.



Suivre la trace

Comment? Le responsable ou un élève imprime des traces différentes dans la neige: longs pas, déplacement latéral, Charlie Chaplin, etc. Les autres empruntent les mêmes traces de manière à ne laisser qu'une série d'empreintes.

Pourquoi? Déplacement précis, observer, susciter l'imagination.

Sécurité pour tous

► Evaluer les dangers!

Les risques lors de randonnées à travers plaines et collines sont moindres. Les excursions en montagne nécessitent en revanche des compétences en termes de planification d'itinéraires, des connaissances météorologiques, un sens de l'orientation aiguisé, une bonne condition physique et le port d'un équipement approprié. En régions alpines, il est indispensable d'avoir suivi un cours sur les avalanches ou d'être accompagné par un guide.

En harmonie avec la nature

Les sports d'hiver exigent de la part de leurs adeptes un respect total de la nature. Celle-ci comporte des dangers, pas toujours visibles au premier coup d'œil. La neige, particulièrement dans les régions alpines, peut rapidement s'avérer mortelle si toutes les précautions ne sont pas prises.

Ne pas sous-estimer la montagne

- Le danger d'avalanche s'accroît fortement au-dessus de la limite de la végétation. Quelconque n'a pas les connaissances suffisantes doit se faire accompagner par un guide.
- Outre les vêtements d'hiver habituels (pantalon et veste de skis, lunettes de soleil

et de bonnes chaussures), un set des premiers soins, une couverture ou un sac de couchage, un appareil de détection de victimes d'avalanches, une sonde et une pelle font partie de l'équipement de base à emporter lors d'excursions.

- Toujours se renseigner sur les conditions météorologiques et d'avalanches avant de partir en randonnée.

- Emporter une lampe de poche (utile si la nuit venait à tomber).

- Ne pas surestimer ses capacités. Suivre les traces de ses prédécesseurs, changer la personne en tête de file pour économiser ses forces. Ne jamais partir seul en randonnée.

A la chasse

Comment? Tout le groupe est en chasse. Le responsable donne différents ordres: ne pas bouger et écouter, se déplacer lentement et en silence vers la proie, jaillir sur elle et pousser un hurlement.

Pourquoi? Dynamique de groupe, changement de rythme.



Course de raquettes à neige

Comment? Le groupe forme un cercle. Le responsable décrit les mouvements à exécuter: courir (course sur place), virages à gauche et à droite (course latérale), pont de bois (frapper la poitrine du poing et émettre un son), saut par-dessus une souche (mouvement de saut), applaudissements des spectateurs (taper des mains et crier de joie). A un signal donné, les élèves reproduisent les mouvements indiqués par le responsable. A la fin, tout le monde est gagnant.

Pourquoi? S'amuser, vitesse, endurance.



A vos ordres

Comment? Le responsable donne des ordres que les élèves doivent exécuter et imager par un mouvement approprié. La suite de mouvements est choisie au hasard. Exemple de séquences: puce (sautiller), bouc (avancer la tête baissée), cigogne (se tenir sur une jambe), grenouille (se mettre en position accroupie), but (écarter les jambes), aviateur (se tenir sur une jambe, tendre l'autre jambe en arrière et vers l'extérieur, parallèlement au sol), marche (marcher sur place).

Variante: les élèves formulent eux-mêmes les ordres.

Pourquoi? Se détendre en jouant, capacité de réaction, créativité.



Gare au vent et au froid

► Le froid contraint à adopter un rythme modéré, pour le bien des voies respiratoires. D'un point de vue médical, il n'existe aucune contre-indication à la pratique d'un sport d'endurance en hiver. Quelques règles de comportement sont toutefois à respecter:

■ Seul un muscle chaud est performant! Plus la température extérieure est basse, plus le temps d'échauffement est long et l'intensité d'entraînement réduite.

■ Par temps froid ou venteux, mieux vaut renoncer à un entraînement intensif ou par intervalles. Attention: lorsque les deux phénomènes s'additionnent, la sensation de froid est accentuée (effet Windchill).

■ Respirer de l'air glacial par la bouche rafraîchit les voies respiratoires et augmente les risques de refroidissement. Il est plus sage de respirer par le nez: cela favorise le réchauffement et l'humidification de l'air absorbé et limite les risques de maladie.

■ Lorsque la température est négative, il est recommandé de placer un mouchoir devant la bouche pour éviter que les voies s'assèchent.

■ Par température glaciale (en dessous de -15°C), la durée de l'entraînement doit être diminuée.

Ne pas oublier de s'hydrater

Par basse température, le corps se déshydrate rapidement via la respiration (jusqu'à 1,5 litre d'eau par heure). Il est ainsi important de boire régulièrement, même si la sensation de soif n'est pas marquée. La préférence doit être accordée aux boissons tièdes, plus rapidement assimilées par l'estomac que les breuvages très froids ou très chauds.



Conclure en beauté

Epousseter la neige

Comment? A deux. Taper gentiment avec la paume de la main la partie supérieure du dos, les épaules et la nuque du camarade. Répéter deux ou trois fois.

Pourquoi? Détendre, différencier.

Se tendre et se relâcher

Comment? Les élèves inspirent profondément, lèvent les bras, se tendent jusqu'à se mettre sur la pointe des pieds, puis se relâchent de manière contrôlée tout en expirant. Répéter trois à cinq fois.

Pourquoi? Retour au calme, se relâcher.

Sapin au vent

Comment? Adopter une position confortable, laisser pendre les bras le long du corps, jambes écartées (largeur des hanches), pieds fermement campés sur le sol. Les élèves ferment les yeux, se balancent d'avant en arrière, puis de gauche à droite et font finalement des cercles avec le haut du corps (le corps demeure droit), tel un sapin dans la tourmente.

Pourquoi? Retour au calme, perception corporelle.

Chasse-neige

Comment? Former un cercle. Un premier élève effectue un mouvement et émet un son, un deuxième camarade prend le relais, etc., jusqu'à ce que tous les élèves représentent une partie du chasse-neige. L'exercice est encore plus amusant si tous les éléments du chasse-neige sont imbriqués l'un dans l'autre.

Variante: former des petits groupes (de 4 à 5 personnes). Le premier groupe construit le chasse-neige, le deuxième groupe doit l'imiter.

Pourquoi? Créativité, travail en équipe.

Soutenir le ciel

Comment? Se tenir debout, adopter une position confortable et décontractée, jambes écartées (largeur des hanches). Respirer lentement et profondément, réaliser les mouvements suivants: lever les deux bras simultanément au-dessus de la tête, main dans la main et doigts croisés. Tendre les bras complètement, paumes des mains dirigées vers le ciel (soutenir le ciel). Expirer et reprendre gentiment la position initiale. Baiser les bras le long du corps et les secouer légèrement. Répéter trois fois.

Pourquoi? Retour au calme.

Préparer la fondue

Comment? Former un cercle. Les élèves se tournent sur leur droite et préparent la fondue sur le dos du camarade qui les précède. Le responsable donne les instructions: couper le pain, couper l'ail en petits morceaux, remuer énergiquement le fromage, ajouter un peu de kirsch, mélanger le tout, mettre la nappe sur la table et servir. Se tourner vers le centre et se rapprocher l'un de l'autre.

Pourquoi? Retour au calme, esprit d'équipe.

Faire le grand saut

Pour s'ouvrir les portes du monde des randonneurs en raquettes à neige, voici quelques suggestions, adresses et liens utiles.

Charte du parfait randonneur

Le Club Alpin Suisse (CAS) a établi une charte à l'attention des randonneurs et des alpinistes pour les encourager à préserver au mieux la faune et la flore en régions de montagnes. La liste des organisateurs de courses hivernales qui se sont engagés à respecter la charte et ses règles de comportements est disponible sur le site internet du CAS: www.sac-cas.ch

Formation de base

Les randonnées en raquettes à neige ont le vent poupe. Elles séduisent de plus en plus d'amateurs. Allez Hop, Ryffel Running, Swiss Athletics et Swiss-Ski organisent à leur attention un cours de deux jours. La technique, l'entraînement, le matériel et la sécurité sont les thèmes abordés. Ce cours offre aux participants les connaissances nécessaires pour organiser des excursions présentant peu de difficultés.

Plus d'informations: www.allezhop.ch, www.ryffel.ch, www.swiss-athletics.ch, www.swiss-ski.ch

Formes d'entraînement à gogo

FIT for LIFE, en collaboration avec ses partenaires Helsana, Coop et Ryffel Running, a publié la brochure «Snow Walking». Les différents sports d'hiver, avec un accent particulier sur le «snowshoeing», y sont présentés. L'ancien skieur de fond Andi Grünenfelder, aujourd'hui médecin de profession, délivre ses conseils pour chaque activité. De nombreuses formes d'entraînement à accomplir en plein air sont aussi exposées. «Snow Walking» est uniquement disponible en allemand.

Commandes: Ryffel Running Kurse GmbH, Dossier Snow Walking, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen. Joindre une enveloppe C5 affranchie (CHF 1.10).

Une jeunesse en mouvement

TSL et la Fédération suisse de raquette à neige «Swissnowshoe» ont mis sur pied quatre centres pour la pratique de ce sport: La Chia (Bulle-FR)–Vercorin (VS)–Le Mollendruz (VD)–La Vue des Alpes (NE). Une centaine de paires de raquettes par centre peuvent être louées. Les classes peuvent s'adonner à la randonnée en raquettes sur des sentiers officiels et balisés.

Frais: demi-jour: Fr. 10.– par élève (raquettes à neige et collation comprises); journée entière: Fr. 16.– par élève (raquettes à neige et pique-nique compris).

Réservations: les réservations doivent être faites au plus tard deux jours avant l'excursion prévue. Les lieux de départ et d'arrivée, ainsi que le nombre d'élèves doivent être aussi annoncés.

Contact: Swissnowshoe: info@swissnowshoe.ch
Didier Castella: tél. 026 / 912 80 47, info@proimport.ch

Liens utiles pour raquettistes

www.sentiers-raquettes.com
www.swissnowshoe.ch
www.globaltrail.net



Raquettes à neige: Technique de déplacement avec bâtons

Pas de marche



Se promener avec des raquettes à neige en plaine est sans aucun doute l'exercice le plus facile à proposer à des débutants. Les pas sont quasi identiques à ceux de la marche, que cela soit en longueur ou en largeur.

Les raquettes à neige ne doivent pas être complètement soulevées du sol ni se toucher. Adopter une marche naturelle avec un écart de la largeur des hanches; éviter des pas trop longs demandant des efforts plus importants. Les bâtons ont une fonction de soutien et de stabilisation.

Montée sur neige dure



Les pentes moyennes (jusqu'à 25 degrés) sont en règle générale gravies dans la ligne de pente. Plus l'inclinaison augmente, plus la montée se fait en diagonale. La longueur et la largeur des pas en raquettes à

neige correspondent à ceux faits lors d'ascension à pied. L'emploi des bâtons est intensifié à la montée (comme en nordic walking). Le haut du corps est légèrement penché en avant, le centre de gravité du corps est déplacé au-dessus de la partie antérieure des pieds. Il faut veiller à ne pas soulever les pieds plus qu'il n'est utile. Les griffes et les crampons doivent être plantés fermement dans la neige. Pour faciliter la progression lorsque la pente est raide, les cales de montée sont à glisser sous les talons. Les jambes accomplissent l'essentiel du travail, tandis que les bras soutiennent les jambes.

Variante: soulever légèrement la raquette et la déplacer parallèlement à l'autre jambe pour former un angle de 30 à 60 degrés. Ce pas appelé «Duck-Step» (pas de canard) garantit une montée plus sûre lorsque la pente est modérée. Plus l'inclinaison est élevée, plus l'angle doit être grand. Ce type de pas convient particulièrement bien à des montées en neige fraîche et de printemps.

Descente



La descente en raquettes à neige n'est peut-être pas aussi rapide qu'à ski, mais elle est en revanche plus aisée. Elle est habituellement accomplie dans la ligne de pente. Un bon randonneur peut sans autre dévaler

1000 à 1200 mètres de dénivellation par heure. Les bâtons sont légèrement plantés dans la neige, à côté du corps. Le centre de gravité est déplacé à l'arrière (haut du corps incliné quelque peu en arrière, esquisse de position assise, articulations du genou et des hanches légèrement pliées). Poser attentivement un pied devant l'autre; l'appui est essentiellement fait sur le talon de la raquette. Si les conditions d'enneigement le permettent, possibilité de glisser sur la jambe placée en avant. Sur une pente peu raide, en neige profonde et molle, possibilité de procéder par petits sauts (prendre garde à ne pas s'accrocher les raquettes en levant les griffes).

Traversée



Traverser une pente perpendiculairement, en légère montée ou descente, est une technique délicate qu'il faudrait de préférence éviter. Au lieu d'effectuer une montée régulière avec de longues traversées, il est

commandé de suivre le fond de la vallée et d'attaquer ensuite des pourcentages plus importants. Toutes les situations ne permettent pas de renoncer à ce mode de déplacement. En neige profonde ou sur neige dure, il est nécessaire de plier la cheville de telle sorte que tous les crampons soient plantés dans la neige, afin de réduire tout risque de glissades. Les bâtons sont utilisés pour maintenir l'équilibre. Les planter fermement. Toujours vérifier les appuis.

Jogging



Les raquettes n'empêchent pas de courir. La technique est proche de celle d'un jogging classique, tout au plus s'agit-il d'adapter la largeur des pas à celle des raquettes.

Jeu de jambes

Raquettes aux pieds, le groupe effectue ses premiers pas sur un parcours déterminé, puis il fait l'expérience de quelques mouvements extrêmes.

- 1 Ecarter – croiser: marcher avec un écartement de jambes du plus large au plus étroit possible (éventuellement croiser les pieds). Trouver l'écartement idéal.
- 2 Géant – nain: effectuer des pas de géant (les plus longs possibles, bras balancés vers le haut), puis des pas de nain (les plus petits possibles, genoux pliés).
- 3 Canard – chasse-neige: pointes de pieds à l'extérieur, puis à l'intérieur. Trouver l'alignement de pieds le plus parallèle possible.
- 4 Lever – traîner les pieds: se déplacer en levant les raquettes le plus haut possible ou en traînant les pieds. Trouver la variante la moins fatigante.
- 5 Long – court: effectuer les pas les plus longs possibles, puis les plus courts. Trouver la longueur de pas idéale.
- 6 Se déplacer latéralement.
- 7 Rapidement – lentement: marcher le plus vite possible (sprint), puis au ralenti. Les changements de rythme sont signalés par le moniteur.

Planter du bâton

- 8 Bras tendus – bras fléchis: engagement des bâtons avec les bras complètement tendus, puis avec les coudes collés au corps. Trouver la position idéale.
- 9 Bras écartés – bras croisés: engagement des bâtons bras écartés, puis qui se croisent devant le corps. Effectuer le mouvement de bâtons le plus parallèle possible, sans effort supplémentaire.
- 10 Bras devant – bras derrière: engagement des bâtons uniquement devant le corps, respectivement derrière le corps. Trouver le balancement des épaules idéal.
- 11 Rythme du planter des bâtons (4, 3, 2, en alternance): planter les deux bâtons en même temps tous les quatre, trois, deux pas, puis en alternance. Attention: prolonger le plus longtemps possible la poussée sur les bâtons et une fois devant, les tenir bas.

RÉHABILITER LE PARCOURS JALONNÉ

En réduisant la complexité de l'activité pour l'élève, le parcours jalonné et ses nombreuses variantes permettent de cibler les apprentissages grâce à des dispositifs attrayants.



Si la course au score et les parcours en étoile ou papillon sont des dispositifs bien connus des enseignants d'EPS, il existe de nombreuses autres formes de travail utilisables en course d'orientation (CO). Parmi celles-ci, le parcours jalonné, au cours duquel les élèves doivent, pour réaliser leur parcours, découvrir des balises en suivant des jalons posés de manière visible sur le terrain. Sur ce principe minimal, cette situation constitue souvent une entrée dans l'activité et vise d'une part, un premier repérage de l'espace d'évolution, et d'autre part, le dépassement de l'appréhension des élèves à s'engager dans un milieu naturel et inconnu.

Pourtant, elle est généralement rapidement délaissée par les enseignants alors qu'il existe de nombreuses déclinaisons faisant du parcours jalonné un support pédagogique générateur d'apprentissages plus complexes.

Entre CO édulcorée et plongeon dans l'incertitude

Si comme l'écrit L. Grün à propos de l'enseignement de la CO, le « passage du standardisé au saut dans l'inconnu, du repérage confortable à l'incertitude spatiale, le pas est conséquent pour des enseignants d'EPS confrontés au sempiternel problème de la sécurité »¹, on peut penser que l'obstacle à franchir est tout aussi important pour les élèves. Il peut même expliquer pourquoi les moins téméraires se réfugient fréquemment dans des comportements de suiveur, d'esquive de l'incertitude ou de résignation.

Une entrée dans l'environnement incertain

Le mode d'exploration semi-guidé induit par les tracés des parcours jalonnés est susceptible de constituer une progression douce vers des milieux plus naturels et incertains : en proposant à l'élève de suivre, pas à pas, des repères concrets sur le terrain, on diminue la pression anxiogène liée à l'engagement dans un milieu inconnu. Mais au-delà de ce simple aspect émotionnel, on réduit aussi la complexité de l'activité puisque l'élève, déchargé des tâches de construction d'itinéraire, peut se concentrer sur la lecture de l'environnement et de la carte². Ainsi, le parcours jalonné, et ses nombreuses variantes, permettent d'envisager un véritable travail d'apprentissage ciblé³.

Exploiter des informations de plus en plus complexes

Les jalons sont préalablement placés par l'enseignant de manière à être visibles. À la manière des fléchages des parcours de randonnée, à chaque approche d'un jalon, les élèves peuvent apercevoir le jalon suivant. Progressivement on peut augmenter

cette distance, le jalon suivant n'étant visible qu'après avoir dépassé le précédent, puis positionner les jalons aux seuls points de décision (carrefour, saut, etc.). S'agissant de course d'orientation, c'est en suivant correctement l'itinéraire ainsi imposé par l'aménagement que l'élève va rencontrer successivement des balises dont il conservera la mémoire de son passage en poinçonnant sa carte.

Le jalonné muet

Dans une première étape, pour focaliser l'attention de l'élève sur la relation entre le terrain (ce qu'il voit de l'environnement) et sa représentation (la carte), sa carte ne présente pas les balises à trouver. À lui de les positionner et de les dessiner après avoir repéré l'élément sur lequel est placée la balise ainsi que son environnement proche. Ce faisant, les élèves travaillent des compétences de lecture de l'environnement et de symbolisation sur la carte qui sont nécessaires à leurs progrès dans l'activité.

Le jalonné surprise

Pour renforcer ce travail, cette variante repose sur une carte comportant l'itinéraire à suivre mais aussi les balises à trouver. Toutefois, l'enseignant aura disposé sur le terrain des balises supplémentaires et l'élève ne devra poinçonner que les balises figurant sur sa carte. Outre l'intérêt de centrer l'élève sur la précision de sa relation terrain-carte, cette forme de travail permet aussi d'éviter les phénomènes de suiveur puisque chaque élève aura une carte et donc des balises différentes à poinçonner.

Jalonné surprise et verbalisation du parcours

Pour dépasser la seule localisation des balises sur la carte et leur environnement proche, il convient de rendre les élèves attentifs à l'ensemble des éléments rencontrés et/ou suivis sur le parcours. Cette verbalisation est possible en leur demandant de compléter un carton qu'ils doivent renseigner en décrivant les éléments caractéristiques du poste, puis le type de lignes suivies⁴ entre deux postes (encadré 1). Dans un second temps, on

pourra demander aux élèves de compléter ce carton en utilisant la symbolique utilisée en cartographie de CO.

Le jalonné œillet

Dans ce dispositif, la localisation des balises figure sur la carte, mais de façon imprécise par un cercle dont la surface intérieure a été effacée. Il est alors demandé aux élèves de figurer le symbole correspondant à l'emplacement de la balise, par exemple si la balise est placée sur un rocher, l'élève devra dessiner un rond noir dans l'œillet. Progressivement, l'enseignant place les postes sur des éléments de nature différente et le tracé des jalonnés invite à suivre des lignes de plus en plus complexes (encadré 2).

Le jalonné thématique

Le positionnement des jalons et l'occultation par l'enseignant des éléments les plus utilisés par les élèves, comme par exemple les éléments linéaires (chemin, clôture, muret, ligne électrique...) invite l'élève à suivre des lignes inhabituelles (niveau de ligne supérieure : limite de végétation, fossé, talus, etc.). Au-delà de l'apprentissage symbolique, de la découverte ou du suivi de lignes de plus en plus complexes, le parcours jalonné contribue à l'acquisition des premiers savoirs liés à la construction et à la modélisation des itinéraires.

Apprendre à prévoir et modéliser son itinéraire

Dans la mesure où le parcours jalonné impose un itinéraire, il peut sembler paradoxal de le lier au développement des compétences de construction d'itinéraire. Pourtant, avec des adaptations, cette forme de travail peut être une propédeutique à l'apprentissage de cette compétence primordiale de l'activité (encadré 3).

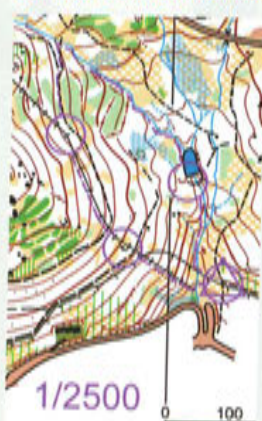
Le jalonné express

2 - Rendre les élèves attentifs aux éléments rencontrés

| Définition du poste | | Lignes suivies | 1 | 2 | 3 |
|---------------------|---------------------------------|--|---|---|---|
| Poste 1 | Intersection sentier | Pour aller du départ au poste 1, j'ai suivi... | ... une ligne électrique | | |
| | Jonction de sentier | | ... une levée de terre | | |
| | Intersection sentier et clôture | | ... un sentier | | |
| | | | Cochez la ou les lignes suivies et ordonnez-les | | |

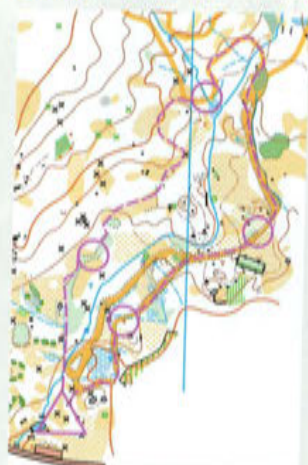
Un questionnaire (oral, en retour de parcours) puis écrit (complété pendant le parcours ou de façon différée) renforce la prise d'information sur le terrain, préalable à la liaison terrain-carte.

1 - Donner du sens aux liens entre terrain et représentation cartographique



JALONNÉ ŒILLET

Le parcours à réaliser est visible sur la carte, mais l'absence de repères dans la zone d'implantation de chaque balise (cercle effacé) oblige à affiner le repérage.



JALONNÉ THÉMATIQUE

Le travail terrain-carte permet d'identifier la différence entre des zones découvertes (jaune et jaune-orangé), partiellement couvertes (orange parsemé de points blanc) ou couvertes (blanche, verte).

Dans cette variante, l'itinéraire et les balises sont marqués sur la carte : l'élève peut choisir de ne pas suivre en permanence les jalons et de « raccourcir » son itinéraire en empruntant un chemin plus direct pour accéder aux balises. Ces raccourcis se prennent à l'intérieur de la boucle que forme le circuit pour que l'élève reste dans la zone de « sécurité » formée par les jalons. S'il s'égare, il croisera rapidement une ligne jalonnée ce qui lui permettra de recalculer son parcours en restant dans la zone de travail. Cette situation permet d'introduire la notion de choix d'itinéraire parmi des possibles. Par cette activité, les élèves comprennent que différents itinéraires sont utilisables pour rejoindre une balise et que chacun doit choisir le sien, en tentant d'anticiper les difficultés et au regard de ses capacités. On peut prolonger ce travail en abordant la notion de saut qui constitue un enjeu d'apprentissage fondamental⁵. En course d'orientation, un saut est le moment où le pratiquant quitte

une ligne simple (chemin, fossé, ruisseau, etc.) pour rejoindre une autre ligne après avoir traversé un espace dépourvu de lignes nettes. Pour se repérer et organiser son déplacement entre deux lignes, l'élève doit alors s'appuyer sur des éléments remarquables : les points d'appui (là encore ils sont multiples).

Le jalonné-point d'appui

L'itinéraire en CO se structure autour d'invariants que l'élève doit progressivement s'approprier. Deux des éléments centraux de cette grammaire de l'itinéraire sont les points d'appui et les points d'attaque⁶. Dans cette variation du parcours jalonné, l'enseignant limite le nombre de jalons à quelques éléments saillants, les points d'appui, afin de focaliser l'attention de l'élève. Plus précisément sur un même parcours, l'enseignant utilise des jalons de différentes couleurs ou de différentes natures (rubalise plastique, bandelette de tissu) pour différencier les points d'appui et le dernier point d'appui avant le poste appelé point d'attaque.

Apprendre à réaliser son itinéraire

Le plié-orientation-pouce (POP) est une technique fondamentale dans la navigation en course d'orientation qui résume la tenue de l'extrait de carte utile à un moment du déplacement (plié), son pivotement pour la faire coïncider avec ce que l'on voit devant soi (orientation) et le repérage de son avancée sur l'itinéraire (pouce). Il existe de nombreuses situations pour la développer chez les élèves⁷, mais des variantes du parcours jalonné

Pratiques

Course d'orientation



peuvent là encore être utilisées.
(encadré 4)

Le jalonné carrefour masqué

Sur le terrain, les jalons sont placés tout au long du cheminement sauf à proximité des jonctions ou

intersections où ils ne seront pas visibles, tandis que la carte ne présente que les chemins et les balises qui ne doivent alors pas être placées aux croisements de chemin.

Ainsi l'élève parvenant à une jonction, une intersection ou un carrefour, doit

orienter sa carte (par la technique POP ou à l'aide d'une boussole) pour repérer la direction à prendre puisque celle-ci n'est plus indiquée par les jalons. Cela doit lui permettre de choisir le chemin à suivre, avant de retrouver de nouveaux jalons, validant ainsi ses choix.

Le jalonné mémoire

La réalisation d'un itinéraire optimisé suppose de mémoriser les éléments retenus à la suite de la modélisation réalisée par l'élève. Cette capacité peut être sollicitée à partir de différentes formes de jalonné mémoire. Dans cette version, l'élève réalise son parcours jalonné classique et à l'arrivée, il doit dessiner sur la carte l'emplacement des postes rencontrés sur le terrain. Pour se souvenir de l'emplacement du poste, l'élève doit avoir mémorisé les éléments remarquables avant et après son poste pour le repérer avec précision.

Le jalonné mémoire-itinéraire

Dans cette variante, le parcours est jalonné sur le terrain mais n'est pas indiqué sur la carte. L'élève doit à l'arrivée, surligner sur sa carte l'itinéraire emprunté en se remémorant les lignes suivies, les sauts effectués, les points remarquables rencontrés.

Intérêts et limites

Organisation et modalités pratiques

L'enseignant doit être particulièrement vigilant à la pose des jalons et au traçage sur la carte.

Pour faciliter la mise en place, il est possible de monter les jalons sur des épingles à linge. Pour leur transport, l'enseignant peut les attacher à un cintre ou à sa taille avec une simple ceinture de ficelle. S'il est souhaitable d'utiliser différents parcours jalonnés pour éviter que les élèves se suivent trop et pour pouvoir moduler les thématiques travaillées, il faut veiller, lorsque les parcours se croisent, à utiliser différentes couleurs de rubalise ou modèles de jalons pour ne pas induire l'élève en erreur.

En ce qui concerne les balises, elles doivent être placées en évidence lorsque les dispositifs réduisent les informations sur la définition du poste. On veillera à varier le nombre de balises selon les parcours ainsi que les distances inter-balises.

Pour le traçage sur les cartes, il faut veiller à ce que les tirets de surlignage ne gênent pas l'identification visuelle des lignes que le tracé invite à suivre : on peut décaler légèrement les tirets de la ligne ou jouer sur la transparence des tirets.

3 - Prévoir et modéliser son itinéraire



JALONNÉ EXPRESS. Entre le départ et le poste 33, l'élève peut choisir de suivre le fossé (pointillés jaunes) plutôt que les jalons (parcours violet), raccourcissant la distance à effectuer.

Les points d'appui (trou dans dépression entre les postes 35 et 36, butte et petite cuvette entre 37 et 39) permettent de se situer entre deux lignes.

JALONNÉ POINT D'APPUI.
L'itinéraire est pré-construit (cercles bleu turquoise qui correspondent à des points d'appui à identifier). On peut leur associer un code à relever (symbole, numéro, etc.) pour valider le passage.



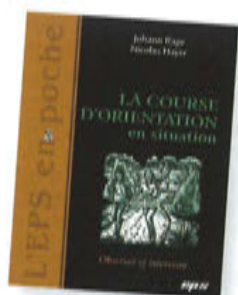
Des choix pédagogiques

L'utilisation des différentes versions de parcours jalonnés ne doit pas se concevoir comme une progression rigide. Leur intérêt est plutôt de permettre à l'enseignant de déployer des formes adaptées aux difficultés des élèves et répondre ainsi à l'hétérogénéité de leurs besoins. Par exemple, l'enseignant peut combiner différents jalonnés et/ou différentes versions de jalonné organisés sur un même réseau de poste (encadré 4).

De même, l'enseignant pourra introduire dans ses mises en œuvre la notion de pression temporelle à travers des modalités de chasse, de duels ou de record (par exemple sur un parcours jalonné express) pour se rapprocher de la logique de l'activité qui suppose un déplacement rapide.

Et après...

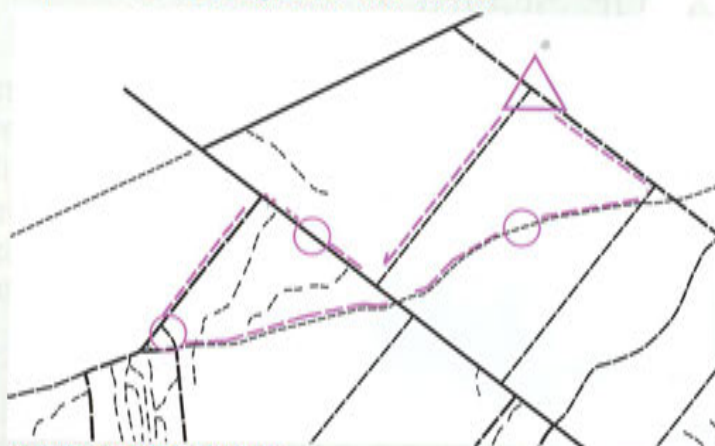
Le recours aux parcours jalonnés ne peut se concevoir comme l'unique forme de travail dans un cycle quand bien même il s'agirait d'un premier. Il est ainsi possible d'évoluer vers des parcours surlignés⁸, puis vers des parcours corridors⁹. Dans le premier cas, l'enseignant surligne toujours un itinéraire sur la carte que l'élève devra suivre pour trouver des balises mais les jalons ont disparu. L'élève est donc toujours « délesté » de la tâche de construction de l'itinéraire mais il n'a plus de repères concrets pour le guider sur le terrain, il doit renforcer sa lecture de la carte et du terrain. Dans le second cas, la carte est partiellement effacée pour ne proposer qu'une bande plus ou moins large disponible pour la lecture. Le tracé du corridor se fera de manière à laisser possible un enchaînement de lignes ou de points que l'élève devra alors utiliser pour réaliser désormais seul, son itinéraire.



POUR EN SAVOIR PLUS

Cet article s'inscrit en continuité des propositions faites par les mêmes auteurs dans l'ouvrage *La Course d'Orientation en Situation*, 2017, Ed. EP&S.

4 - Faire cohabiter des dispositifs variés pour répondre à l'hétérogénéité des élèves



JALONNÉ CARREFOUR MASQUÉ

Parcours et positionnement des balises pour recourir au POP.

Les élèves les plus en difficulté évoluent sur un parcours jalonné muet (parcours violine) tandis que d'autres réalisent un jalonné surprise (parcours vert). Enfin, un autre groupe ayant rapidement dépassé la crainte liée à l'incertitude du milieu se verra proposer un travail de jalonné mémoire ou de jalonné POP (turquoise).



Le parcours jalonné, forme de travail souvent mésestimée, offre une multitude de déclinaisons qui loin de se limiter à la seule prise en charge émotionnelle de l'élève, peut participer de la gestion de l'hétérogénéité des élèves et de la sollicitation de différents savoirs : lecture symbolique, relation terrain-carte et carteterre, suivi de lignes plus ou moins complexes, grammaire de l'itinéraire, mémorisation, etc. En proposant des repères concrets et en réduisant la contrainte de construction de l'itinéraire, le parcours jalonné, et ses nombreuses variations, permet une entrée technique progressive dans l'activité.

Johann Rage,

Professeur agrégé d'EPS,
Département STAPS Font-Romeu.

Nicolas Hayer,

Professeur d'EPS,
Faculté des Sciences du Sport, Poitiers.

1. « L'enseignement de la CO en milieu scolaire des années 1970 à nos jours : questionner l'incertitude », *Revue Enseigner l'EPS* n° 273, octobre 2017.

2. M. Mottet a montré combien les tâches de construction de l'itinéraire étaient peu significatives pour les orienteurs débutant et comment l'utilisation de différentes formes de travail en CO, particulièrement celles centrées sur l'identification et le suivi de lignes, induisait une exigence de précision favorable à une navigation plus performante. Apprendre à naviguer à l'aide d'une carte en Course d'Orientation. Contribution à la compréhension de l'expérience vécue par des débutants lors d'un cycle d'enseignement. Thèse de Doctorat, Université de Nantes, 2015.

3. MOTTET M., SALLIOT J., « Apprendre à naviguer à l'aide d'une carte pour réussir en CO et lutter contre les stéréotypes. Quelle performance ? », intervention aux *Assises pédagogiques*, février 2015 [en ligne sur epsetsociete.fr].

4. Cette idée est largement inspirée des travaux de M. MOTTET et J. SALLIOT de l'UFRSTAPS de Nantes. Elle s'inscrit dans la suite des travaux théoriques de M. MOTTET (2015, op. cit) selon lesquels la prise en compte des lignes de l'itinéraire « imposées » dans un parcours surligné, ou ici dans un parcours jalonné, peut apparaître assez tardivement. L'élève est initialement focalisé sur les jalons ou la forme du surlignage sans percevoir l'enchaînement des lignes qui lui sont proposées de suivre. La supplémentation du parcours avec ce style de carton de contrôle permet une réflexion de l'élève sur son cheminement.

5. GOUTAUDIER C., « Le saut d'une ligne à l'autre », *Revue EPS* n° 368, 2015.

6. SUR CE SUJET, VOIR RAGE J. ET HAYER N., *La course d'Orientation en situation*. Ed. EP&S, 2017, p.48.

7. Voir notamment RAGE J. ET HAYER N., pp. 140-145.

8. RAGE ET HAYER 2017, op. cit. pp 63-69.

9. MOTTET M., TESTEVIDE S. ET SALLIOT J., « Quelles démarches d'enseignement de la CO », in *Course d'Orientation... à la carte*, *Contre Pied* n° 17, 2017.

AU LIORAN, DÉCOUVERTE DE LA MONTAGNE EN HIVER

Après une étape d'initiation et d'exploration dans l'environnement proche de l'école¹, l'organisation de trois sorties scolaires permet aux élèves de CE2 de s'investir dans un projet d'EPS complet.

Au cycle 2, on ne cesse d'articuler le concret et l'abstrait : observer et agir sur le réel, manipuler, expérimenter, toutes ces activités mènent, à partir de l'expérience corporelle, à la représentation qu'elle soit analogique (dessins, images, schématisations) ou symbolique et abstraite (nombres, concepts).

Un projet scolaire

Ce projet s'organise autour de trois sorties scolaires à la station de ski du Lioran pour les 63 élèves des classes de CE2 d'Arpajon-sur-Cère.

Par l'articulation du travail sur le terrain et des activités de classe, il s'agit d'une part, de développer les compétences motrices par une pratique progressive et exigeante de la randonnée en montagne d'hiver, et, d'autre part d'éduquer à l'observation pour mieux connaître un environnement naturel proche et les signes de l'activité humaine dans une région montagnaise.

La mise en œuvre

Dans le département, lors de sorties scolaires des classes primaires, la randonnée en raquettes est une activité à encadrement renforcé² et les enseignants sollicitent des parents qui, bénévolement, contribuent à l'encadrement des classes³.

La location des raquettes à neige se fait sur le site, le choix et le réglage du matériel étant effectué par les loueurs afin de réduire le temps de préparation⁴.

Les enseignants ont effectué la reconnaissance des parcours avant le début du projet. Ils s'informent du niveau d'enneigement de la station et consultent régulièrement la météo les jours qui précèdent la sortie.

Les familles sont associées au projet en amont, de sa finalité et des conditions de mise en œuvre. Cela permet de les impliquer dans les apprentissages visés (comprendre les finalités et les contenus d'apprentissage) et de s'assurer de la préparation matérielle (tenue⁵, affaires de rechange



qui resteront dans le car, contenu du sac à dos, etc.). Bien sûr, une attention particulière est accordée aux équipements de protection (gants, lunettes, crème solaire, etc.).

Chaque adulte a un sac à dos avec le matériel indispensable (couverture de survie, trousse de 1^{er} secours, siflet, éventuellement jumelles... ainsi que le rappel des consignes de sécurité et procédures de secours).

La première sortie

Ce que l'on vit et apprend en EPS

Ce que l'on réalise

- le parcours : le circuit de Font d'Alagnon.
- l'activité : marcher pendant 1 h 30 environ avec des raquettes à neige sur un parcours simple.

Les modalités de l'action

- l'espace de pratique : de larges pistes très empruntées au dénivelé faible ; un espace nordique partagé, ouvert à différentes activités (ski

de fond, passage potentiel de dames, croisement de route et d'une piste de ski alpin) ;

- le profil du parcours : 3,4 km avec 100 m de dénivelé positif ;
- l'engagement : des actions motrices simples ; un effort produit dans la durée (1 h 30 de marche environ) sans difficultés particulières.

Ce que l'on apprend dans l'action

- respecter les règles essentielles de sécurité : rester en groupe, être à l'écoute des bruits qui nous entourent (possible arrivée de skieurs de fond derrière soi) ;
- transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : se déplacer avec des raquettes à neige en utilisant les spécificités du matériel (par exemple, se déplacer avec le talon de la raquette libéré (non attaché) ;
- apprécier ses réussites : satisfaction de la réalisation du parcours envisagé, gestion de ses émotions ;
- reconnaître une situation à risque :

Pratiques

Randonnée en raquettes



- ▶ attendre le passage des skieurs (alpins) avant de traverser la piste;
- lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes: par exemple, ne pas marcher sur les traces de ski de fond.

Le travail effectué en classe

Avant l'activité, l'enseignant

- présente le parcours (tracé, profil);
- organise un travail sur le vocabulaire de la montagne (téléskiège, canon à neige, ski alpin, ski de fond, raquettes à neige...).

Pendant l'activité, l'enseignant

- « met en scène » la prise de quelques photographies remarquables qui seront utilisées ensuite (panneaux et tracés peints de balisage, carrefours de chemins des parcours ultérieurs, etc.);
- ménage un arrêt pour observer le paysage (ligne de crêtes, sommets caractéristiques).

De retour en classe, l'enseignant

- fait travailler les élèves sur la signification des balisages (pédestre/VTT, codes couleurs, concordance entre le balisage terrain et le site internet des randonnées dans le Cantal)⁶;
- demande aux élèves de citer les 3 sommets découverts (le Puy Bataillouse, le Bec de l'aigle et le Téton de Vénus) et les éléments remarquables du parcours (liens souvenirs, photos, éléments cartographiés, etc.) et conduit des activités (lien image, texte, localisation cartographique, comparaison de photos selon les saisons, etc.);
- organise un travail à partir des outils de cartographie numérique⁷ pour tracer l'itinéraire (éléments caractéristiques du parcours, repérage des carrefours) et son profil;
- questionne les connaissances des élèves sur leur environnement (à quoi sert le buron aujourd'hui, etc.).

Seconde sortie

Ce que l'on vit et apprend en EPS

Ce que l'on réalise

- le parcours: le circuit du Bois de Veyrières.
- l'activité: marcher environ 2 heures sur un parcours accidenté (un itinéraire de repli est prévu pour les « petits marcheurs »).

Les modalités de l'action

- l'espace de pratique: un sentier vallonné, peu fréquenté, comportant une montée importante (courte, 200 m, mais avec un dénivelé important, environ 50 m) et des passages délicats (franchissements de

2 ruisseaux d'environ 1 m de large; pentes descendantes sur les bords du sentier);

- le profil du parcours: 3,3 km avec 150 m de dénivelé positif;
- l'engagement: la gestion de l'effort selon les portions du parcours (montée/descente), l'attention à l'environnement (pour évoluer, pour prendre des informations, pour le plaisir).

Ce que l'on apprend dans l'action

- respecter les règles essentielles de sécurité: marcher au milieu du sentier les uns derrière les autres (les côtés ne sont pas sécurisés);
- transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices: effectuer des petits pas et se pencher en avant et utiliser la talonnette en montée, éventuellement appuyer ses mains sur ses cuisses (les élèves n'ont pas de bâtons);
- apprécier ses réussites: selon l'utilisation de l'itinéraire de repli (retour plus facile);
- reconnaître une situation à risque: distinguer les états de la neige (sur le sol, sur le ruisseau) et les zones instables, et adapter son déplacement (ne pas trop poser le pied, se faire « le plus léger » possible, etc.);
- lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes: trouver la meilleure trajectoire possible dans les montées pour ne pas avoir besoin de trop lever les raquettes.

Le travail effectué en classe

Avant l'activité, l'enseignant

- fait tracer le parcours et le profil du second circuit;
- organise les comparaisons des types de chemins et profils des deux circuits et leurs conséquences sur l'activité physique (gestion de l'effort, technique dans les pentes);
- systématise les activités de vocabulaire (répertoire, lexique collectif ou individuel);
- questionne les élèves sur les balisages.

Pendant la sortie, l'enseignant

- questionne les élèves lors de certains points stratégiques (en sortant du bois, au panorama), fait nommer les sommets identifiés (orientation, direction, forme caractéristique, hauteur, etc.);
- explique, au niveau de la piste de ski alpin du bois de Veyrière, le rôle des piquets, des filets, des canons à neige sur une piste de ski alpin (nom de la piste, numéro);
- fait réinvestir le lexique dans un autre paysage.

De retour en classe, l'enseignant demande aux élèves de classer⁸ les 4 sommets repérés selon leur hauteur (d'abord selon leur mémoire, puis en



regardant les photographies prises pendant la randonnée : les élèves ont des difficultés à se mettre d'accord lors de la phase de mise en commun car ces sommets ont quasiment tous la même hauteur et ne sont pas situés sur le même plan. L'utilisation des supports cartographiques permet la validation des hypothèses émises).

La troisième sortie

Ce que l'on vit et apprend en EPS

Ce que l'on réalise

- le parcours : le circuit de Font d'Alagnon puis Meije Costes (et retour).
- l'activité : marcher environ 3 heures (pauses incluses) par groupes de niveau sur un parcours technique adapté.

Les modalités de l'action

- l'espace de pratique : un aller-retour commençant par une large piste (celle empruntée en séance 1) puis un sentier plus étroit qui monte franchement pendant 700 m (120 m de dénivelé), les abords du sentier ne sont pas dangereux.
- le profil du parcours : 4,5 km de long, 220 m de dénivelé positif;
- l'engagement : lors de cette sortie pour permettre à chaque élève de marcher à son rythme (le groupe des plus petits marcheurs fera demi-tour avant les 3 autres groupes qui arriveront de manière échelonnée au point le plus haut de cette randonnée).

Ce que l'on apprend dans l'action

- respecter les règles essentielles de sécurité : rester en groupe ; ne pas prendre de vitesse dans la descente ;
- transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : lever davantage les genoux lorsque la neige n'est pas tassée (30 cm de neige sont tombés dans la nuit) ;
- apprécier ses réussites : selon l'utilisation de l'itinéraire de repli (retour plus facile) ;
- reconnaître une situation à risque : prendre conscience qu'il est tombé beaucoup de neige dans la nuit et qu'il ne faut pas s'aventurer dans des pentes trop importantes, ni sortir des chemins existants ;
- lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes : trouver la meilleure trajectoire dans les montées pour ne pas avoir besoin de trop lever les raquettes ; ne pas marcher sur les traces faites pour le ski de fond.

Le travail effectué en classe

Avant l'activité, l'enseignant :

- constitue les 4 groupes d'allure pour permettre à chacun d'aller à son rythme ;
- prévoit l'itinéraire et les replis éventuels (repères de temps pour décider

de faire demi-tour, les bons marcheurs iront jusqu'au buron) ;

- fait tracer l'itinéraire, le profil du parcours et les variantes possibles et demande de les comparer avec ceux des parcours précédents (partie déjà empruntée en séance 1, dénivelé, estimer la distance à parcourir pour atteindre le buron à partir du moment où les élèves sortiront de la forêt, remarquer la symétrie axiale du profil aller-retour) ;
- propose quelques activités autour de la mémorisation des connaissances antérieures (balisage) ou de préparation des éléments naturels à observer (Plomb du Cantal, l'Arpon du Diabie) ou de l'activité humaine (gare du téléphérique).

Pendant l'activité, l'enseignant

- questionne les élèves à certaines étapes caractéristiques pour faire le lien entre les activités préparatoires et les informations de terrain (orientation, altitude) ;
- propose de petits moments de pause dans la montée franche ;
- fait profiter des points de vue sur la station.

De retour en classe, l'enseignant

- organise un travail de recherche sur l'activité humaine en montagne (aujourd'hui, avec la station de ski, hier, lorsque le buron était une fromagerie d'estive) et ses transformations (le buron est aujourd'hui un lieu d'étape pour les randonneurs).

Limites et perspectives

De nombreuses activités autour de l'observation du milieu naturel peuvent être conduites lors des parcours de randonnée mais elles doivent rester appropriées et éventuellement être modifiées en fonction du contexte de chaque sortie. Par exemple, l'observation et le relevé d'empreintes d'animaux dans la neige étaient envisagés, mais seules des traces de renard ont été vues par les élèves.

La mise en œuvre d'un tel projet repose sur une organisation importante et la mobilisation de nombreux partenaires du territoire (transports scolaires, responsables de la station, etc.).

Pour aller plus loin : cette même randonnée se fera au mois de juin. Celle-ci permettra d'observer les éléments qui changent (la végétation) et ceux qui sont identiques (toutes les habitations mais moins visibles au printemps à cause de la végétation).

Avec ces trois sorties, et les activités conduites en classe, les élèves connaissent mieux un espace peu éloigné, mais qui leur est finalement peu familier. L'alternance entre les phases d'observation, de verbalisation, de



représentation durant l'activité raquettes à neige ou de retour à l'école crée une forte dynamique autour du projet et ses différents partenaires associés.

L'investissement des élèves est réel, le gain d'autonomie au niveau de la gestion du matériel est appréciable, les remarques sur la beauté des paysages semblent sincères et le plaisir de se déplacer dans la neige fraîche lorsque cela se présentait est évident. À travers ces émotions, l'école, et plus particulièrement les apprentissages en EPS, ont offert l'opportunité d'acquiescer et de mémoriser de nouvelles connaissances, des outils et des méthodes qu'ils sauront réinvestir dans leur scolarité et plus largement dans leur vie familiale.

Loïc Leyrolle,

CPC EPS, circonscription d'Aurillac 2 (15).

1. Voir : « Se déplacer et s'orienter en raquettes », *Revue EPS*, n° 373, nov.-décembre 2016.

2. Instructions départementales et nouvelle circulaire sur les activités à encadrement renforcé n°2017 116 du 06/10/2017.

3. Une session préalable d'agrément est organisée en préalable à l'organisation du projet.

4. En CE2, la plupart des élèves ne sont pas suffisamment autonomes pour s'équiper seuls.

5. Pour pallier à certains oublis, chaque classe prévoit quelques vêtements de rechange, gants, lunettes, bonnets, etc.

6. www.rando.cantal.fr

7. Par exemple : openrunner ou educgéo, disponible sur <http://www.edutheque.fr/accueil.html>

8. En lien avec le travail sur les grands nombres en mathématiques.

(<http://swisssnowshoe.ch/>)

CONNECTEZ-VOUS (http://swisssnowshoe.ch/wp-login.php?redirect_to=http%3A%2F%2Fswisssnowshoe.ch%2Fsentiers-raquettes%2Fsecurite-recommandations%2F)

 (<http://swisssnowshoe.ch/sentiers-raquettes/securite-recommandations/>)

 (<http://swisssnowshoe.ch/en/snowshoe-trails/security-recommendations/>)

Sécurité et recommandations

Ces itinéraires balisés ne sont pas forcément damés.

Vous empruntez ces sentiers sous votre propre responsabilité. Préparez attentivement votre balade et prévoyez toujours un plan B

La raquette à neige se pratique en montagne, par conséquent, certaines règles doivent être respectées pour votre sécurité.

Conditions et préparatifs

- *Renseignez-vous* sur les conditions météorologiques et ne partez que par beau temps. En montagne, le temps change très vite ! Soleil, chaleur, vent, pluie, brouillard, neige, froid... autant d'éléments à ne pas négliger.
- Attention au danger d'avalanches : *Restez sur les itinéraires balisés ouverts !*
- *Ne partez jamais seul !*
- Avant de partir, *indiquez l'itinéraire projeté* et n'oubliez pas d'*annoncer votre retour !*
- *Informez-vous* sur l'itinéraire prévu sur sentiers-raquettes.ch
- Optez pour *un itinéraire adapté* à vos capacités physiques et techniques !
- Les temps de marche sont *estimatifs*.

Équipez-vous correctement

- Portez des chaussures montantes *robustes, hydrofuges, à semelles bien profilées*; le port de *guêtres* vous préservera des intrusions de la neige.
- Avec du vent, la température ressentie peut être de 5°C à 10°C inférieure, mieux vaut prendre *des vêtements superposables*, ceci vous permet d'adapter votre protection au froid. N'oubliez pas *bonnet, gants et lunettes de soleil*.
- Dans votre sac, n'oubliez pas de quoi vous *nourrir* et pensez aux *boissons chaudes*.
- Il vous faudra aussi une *trousse de premiers soins*, une *couverture de survie* et un *téléphone portable*.

Recommandations

Respectez les autres usagers !

- Ne détériorez pas les *clôtures* et respectez les *propriétés privées*.
- Les pistes de fond sont réservées aux fondeurs-randonneurs, *merci d'emprunter les sentiers adéquats*.

En route...

- *Surveillez l'heure régulièrement*. Faites demi-tour à temps, évitez le surmenage.
- *Restez sur les sentiers balisés* et respectez les banderoles de sécurité !

BPA

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch

(<http://www.bpa.ch/>).

bpa – Bureau de prévention des accidents

Case postale 8236, 3001 Berne

Tél. +41 31 390 22 22, info@bpa.ch, www.bpa.ch (<http://www.bpa.ch/>)

Informations

Dépliants du bpa : *3.028 Hors piste* et *3.010 Randonnées en montagne*, disponibles sous www.bpa.ch (<http://www.bpa.ch/>)

PASSEPORT-RAQUETTES ([HTTP://SWISSNOWSHOE.CH/PRODUCT/PASSEPORT-RAQUETTES/](http://swisssnowshoe.ch/product/passeport-raquettes/))

(<http://swisssnowshoe.ch/product/passeport-raquettes/>) CHF50.00 TVA inc

RAQUETTES TSL SYMBIOZ HIKER ([HTTP://SWISSNOWSHOE.CH/PRODUCT/RAQUETTES-TSL-SYMBIOZ-HIKER/](http://swisssnowshoe.ch/product/raquettes-tsl-symbioz-hiker/))

(<http://swisssnowshoe.ch/product/raquettes-tsl-symbioz-hiker/>) CHF290.00 TVA inc

Prix Membre **CHF 261.00** TVA inc

(/comment-devenir-membre/)



(<http://swisssnowshoe.ch/boutique/shop/>)

LES SENTIERS



(</sentiers-raquettes/nos-sentiers/>)

SwissSnowshoe

Nous contacter (<http://swisssnowshoe.ch/nous-contacter/>)

La Fédération (<http://swisssnowshoe.ch/swisssnowshoe/la-federation/>)

Notre Boutique (<http://swisssnowshoe.ch/boutique/>)

Pourquoi devenir membre ? (<http://swisssnowshoe.ch/swisssnowshoe/pourquoi-devenir-membre/>)

Les Sentiers-raquettes (<http://swisssnowshoe.ch/sentiers-raquettes/nos-sentiers/>)

Desinscription membres (<http://swisssnowshoe.ch/swisssnowshoe/comment-devenir-membre/>)

Abonnez-vous à notre newsletter

Prénom

Nom

E-mail *

FAUNE SAUVAGE Traces dans la neige

Apprenez à les reconnaître

Plaines, forêts et montagnes sont à nouveau recouvertes de neige. Un moment idéal pour observer les traces laissées derrière eux par les animaux sauvages. De la fouine au sanglier, voici onze empreintes visibles en ce moment en Suisse romande

Qui ne s'est pas déjà retrouvé devant des empreintes laissées dans la neige par un animal sauvage, que ce soit en plaine ou en montagne, sans savoir à quelle espèce elles appartiennent? Pourtant, les reconnaître n'est pas si difficile. Pour vous aider, nous avons sélectionné onze empreintes d'animaux, pour la plupart bien représentées en Suisse romande. Emportez ces dessins avec vous, ils vous permettront certainement de mieux vous y retrouver.

FOUINE

La fouine est un petit carnivore qui mesure 50 cm de long pour un poids n'excédant généralement pas 2 kg. Dans la neige épaisse, le pied laisse la marque assez nette des pelotes digitales au fond de l'empreinte. Ses traces sont visibles aux abords des granges et des fermes, mais aussi en pleine ville. Comme la belette, l'hermine et la martre, la fouine n'hiberne pas. On peut donc observer couramment les indices de sa présence dans la neige. A noter: l'empreinte du male (3 cm de long et autant de large) est toujours plus grande que celle de la femelle.

RENARD

Fines et pointues, les empreintes du renard mesurent 4 à 5 cm de long et 4,5 cm de large. Elles se caractérisent par la présence de quatre griffes (place trop haut, le cinquième doigt du renard ne marque jamais). Lorsque la neige est abondante, il arrive que le renard s'appuie plusieurs fois dans les mêmes empreintes afin d'économiser de l'énergie. Il adopte également des allures différentes, ce qui ajoute à la difficulté d'identifier les traces de son passage.

CHAMOIS

Le chamois se déplace la plupart du temps au pas. En cas de danger, il peut effectuer des sauts longs et rapides. La marque des sabots est généralement nette et large, ce qui rend l'empreinte des chamois assez facilement reconnaissable. Celle-ci mesure de 5 à 6 cm de long pour 3 à 4 cm de large.

CHEVREUIL

Chez le chevreuil, la marque des sabots est allongée et étroite. L'empreinte du pied est très semblable à celle du mouton domestique,

mais elle est un peu moins large. Autre truc pour les différencier: les pinces du chevreuil sont nettement moins pointues. Au pas, le sabot postérieur de l'animal vient se poser dans l'anterieur. Ses bords peuvent atteindre 4 m de longueur. Les pinces apparaissent alors très écartées.

ECUREUIL

Les traces de l'écureuil ne sont visibles que sur la neige ou sur les sols boueux. La patte postérieure possède cinq doigts, longs et fins, pourvus de griffes dont la marque est bien nette. Trop bref, le pouce n'apparaît pas dans l'empreinte antérieure. L'empreinte mesure environ 4 cm de long pour 2 cm de large. A terre, l'écureuil se déplace par bonds successifs. Ses empreintes sont toujours groupées et sont généralement visibles au pied des arbres. Aussi quand vous traversez des forêts, des bocages ou tout simplement un jardin public, pensez à ouvrir l'œil!

LOUP

Avant de crier au loup devant une empreinte, examinez-la attentivement. Il pourrait bien s'agir de celle d'un grand berger allemand. Pour éviter de se tromper, il faut savoir que les pelotes digitales du loup sont plus allongées et moins rapprochées. De plus, les marques laissées par les griffes sont plus longues et plus pointues que celles du chien. Les empreintes peuvent atteindre 10 cm. Présent surtout à travers l'arc alpin et dans les Préalpes, le loup est un animal qu'on aperçoit très rarement en plaine, bien qu'il y fasse parfois des incursions remarquables.

BLAIREAU

L'hiver, le blaireau réduit considérablement ses activités, ce qui en fait un animal difficile à observer à cette période. Il laisse pourtant derrière lui des empreintes aux détails bien visibles. Représentant typique de la famille des plantigrades, le blaireau possède des pattes de cinq doigts, terminées par de grandes griffes. On dit d'ailleurs que ses empreintes (larges de près de 5 cm) ressemblent à celles d'un ours, toutes proportions gardées! Ses cinq pelotes digitales sont très rapprochées et presque alignées, ce qui rend ses traces encore plus facilement reconnaissables. Le blaireau partageant son terrier avec le renard, il n'est pas rare de voir leurs traces aux mêmes endroits.

LIEVRE

L'empreinte du lièvre ressemble à celle de son cousin le lapin. La patte antérieure mesure 5 cm de long et 3 cm de large. La patte postérieure mesure entre 7 et 11 cm de longueur pour 3,5 cm de largeur. La marque des pelotes n'apparaît pas de façon très distincte car l'épaisse couche de poils qui évite au lièvre de glisser lorsqu'il bondit de côté donne aux empreintes une allure feutrée.

BOUQUETIN

La marque des sabots est plus longue et plus large que celle des chamois. Les pinces sont légèrement recourbées vers l'avant. La marque mesure de 6 à 9 cm de long pour 5 à 6 cm de large. Si le bouquetin est un animal solitaire, les regroupements de 20 à 30 individus ne sont pas rares en hiver. A cette saison, l'escarpement est nettement sur les versants

orientés au sud et dans les couloirs abrupts, où la neige fond plus vite.

SANGLIER

Le sanglier est un mammifère imposant qui peut peser jusqu'à 300 kg. Malgré tous les dégâts qu'il cause aux cultures et dans les champs, c'est un animal très discret et essentiellement nocturne. On trouve ses empreintes près des mares, sur des chemins forestiers ou en bordure de champs et de prairies. En marche tranquille, les pas postérieurs et antérieurs ont tendance à se confondre et s'orientent vers l'extérieur. Idem au galop, avec des empreintes distinctes et les pinces des sabots plus écartées. A l'exception des vieux males qui sont parfois solitaires, les sangliers vivent en groupe. La terre retournée est un autre indice de leur présence, beaucoup plus facile à reconnaître que les empreintes de pas.

LYNX




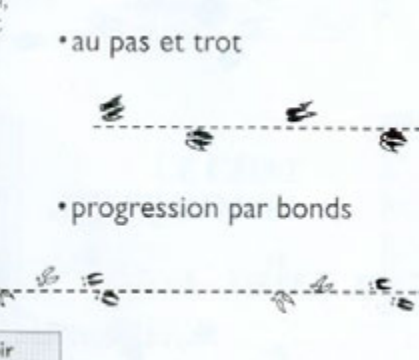

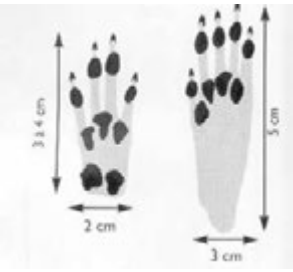





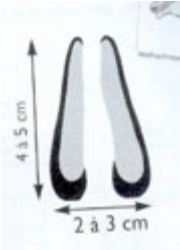
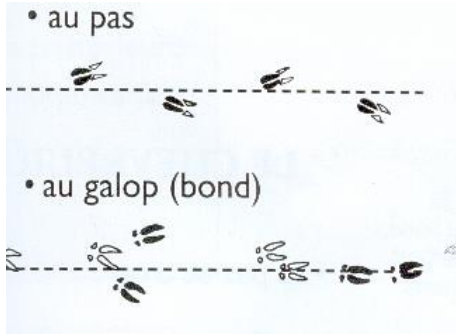

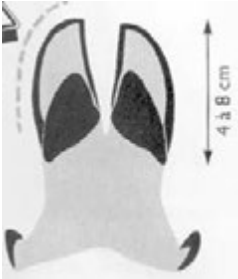

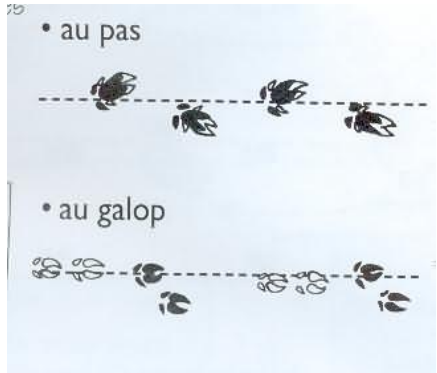
Le lynx, dont l'empreinte est au centre de cette page, laisse des traces semblables à celles du chat domestique, sauf qu'elles sont deux à trois fois plus grandes. En marche, la longueur de son pas ne dépasse pas 80 cm. Lorsqu'il galope, la foulée s'allonge jusqu'à 1,50 m. Ses empreintes mesurent 6 cm de long pour 7 cm de large. Si ses traces s'interrompent dans la neige, continuez à chercher. Elles ne sont peut-être pas loin. Le lynx peut en effet franchir jusqu'à 7 m d'un seul bond!

Alexander Zolotarev

Tableau des traces d'animaux

https://moodle.fri-tic.ch/pluginfile.php/6218/mod_folder/content/0/Traces.doc?forcedownload=1

| Animal | Traces | Excréments | Divers |
|--|--|---|--|
| <p>Le Chevreuil</p>  | <p>Traces de Chevreuil</p> <p>2 à 3 cm de largeur et 4 à 5 cm de longueur</p>  |  <p>chevreuil</p> <p>1 à 1,5 cm, la moquette du chevreuil forment l'été des petits tas collés.</p> |  <p>C'est un mammifère de grande taille à l'allure fragile, les pattes fines et les bois à trois pointes vers le haut, le dos à hauteur d'une table. son pelage est brun sauf une tache bien visible à l'arrière train. Le chevreuil est le plus petit ongulé de France: il peut faire des bonds atteignant 8 mètres de long et 2 mètres de hauteur. Longueur de pas 60 à 90 cm, largeur de la voie 8 à 15 cm.</p> |
| <p>L'Ecureuil</p>  | <p>Traces d'Ecureuil</p> <p>2 cm de larges pour les pattes avant et 3 cm pour les pattes arrière</p> <p>3 à 4 cm de long pour les pattes avant et 5 cm pour les pattes arrière</p>  |  <p>écureuil</p> <p>Pointue à un bout et aplatie à l'autre, ses crottes en forme de noisettes noires ou brun foncé font 0,8 cm. difficiles à trouver l'été, l'hiver, quand elles sont vieilles elles déteignent sur la neige.</p> |  <p>De petite taille, il ronge en s'aidant de ses deux pattes de devant. Sa queue longue et touffue en panache est caractéristique. Il vite dans les arbres mais est aussi observable au sol. Roux ou noir, il s'agit de la même espèce. Ses empreintes possèdent de longs doigts; les coussinets sous ses pieds sont rugueux ce qui l'empêche de glisser sur les écorces lisses. La longueur de son saut varie entre 30 cm et 1 mètre! Ses empreintes sont groupées par 4 car il ne se déplace que par bonds.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Le Chamois</p>  | <p>Traces de Chamois</p> <p>2 à 3 cm de largeur et 4 à 5 cm de longueur.</p>  | |  <p>Il ressemble au Chevreuil (souvent plus petit) mais si le pelage brun présente des parties plus sombres, notamment sur les pattes, des bandes noires et blanches à l'arrière-train et surtout des cornes avec une pointe recourbée vers le bas. Ses sabots sont adaptés à l'escalade. Ses pinces s'écartent facilement et leur bord est en corne élastique comme du caoutchouc. Au galop (comme les mouflons) les chamois ont les sabots qui s'écartent alors qu'au pas ils ont des empreintes doubles.</p> |
| <p>Le Sanglier</p>  | <p>Traces de Sanglier</p> <p>4 à 8 cm de longueur pour les seuls sabots avant</p>  |  <p>sanglier</p> <p>3 à 7 cm de large et 5 à 10 cm de long</p> <p>A l'automne on retrouve des débris de fruits... Ils ressemblent à des petits boudins noirs ou bruns.</p> |  <p>Il mange de tout, de grande taille à l'allure massive caractéristique avec la tête basse terminée par un groin. Les gardes du sanglier plus basses marquent le sol à l'arrière de l'empreinte. Un sanglier peut faire des bonds de 10 mètres. La longueur de son pas est plus courte que le chevreuil (30 à 60 cm)</p> |

La Fouine et la Martre



Traces de fouine ou de martre

3,5 à 5 cm de longueur



Une fine saucisse de 1,5 cm et longue de 10 cm en évidence sur un monticule.

• au pas



• par bonds



• en course rapide



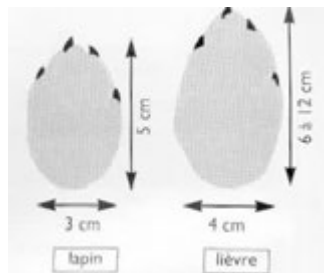
Leurs empreintes se caractérisent par 5 doigts armés de griffes. De taille moyenne au corps allongé pattes courtes queue touffue, grimpant aux arbres, tache claire entre les pattes avant. La fouine est blanche; la martre est jaunâtre. Le 5e doigt ne marque pas toujours. La fouine s'approche des maisons alors que la martre vit au cœur de la forêt. Leur piste est très régulière et se déplace souvent par bonds.

Le Lièvre



Traces de lièvre brun

4cm de large et 6 à 12 cm de longueur



Une boule légèrement aplatie de 1,2 à 2 cm de long, constituée de brins d'herbe hachée. Il les remange une fois pour une seconde digestion.



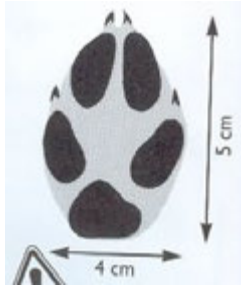
De taille moyenne, grandes oreilles, pattes arrière développées et course rapide par bonds. Malgré les apparences, ils n'ont pas de coussinets mais un coussin épais de petits poils raides antidérapants.

Le Renard



Traces de Renard

4 cm de largeur et 5 cm de longueur



5 à 10 cm de long avec un bout pointu et torsadé: contiennent des poils, plumes, os et restes d'insectes mais aussi des pépins et noyaux (à l'automne)

• au pas



• au trot dans la neige



• au trot



• en course rapide



• par bonds



C'est un animal qui chasse, de taille moyenne, oreilles longues et pointues, allure trotinant d'un petit chien. IL s'en distingue notamment par la queue très touffue et droite, qui peut être aussi grosse que le corps. Il peut s'approcher très près des habitations. Il marche sur ses doigts, le pouce placé plus haut ne marque pas!

Le Blaireau



Traces de blaireau

4 à 6 cm de large et 5 à 7 cm de longueur

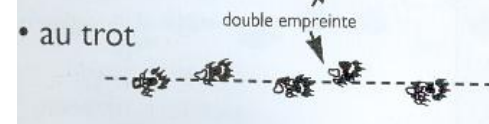


2 cm de large et 6 à 8 cm de long, plus cylindrique que le renard comme une saucisse. Le blaireau est propre il creuse près de son terrier un "pot" pour y faire ses besoins, sans le reboucher.

• au pas



• au trot



Vous aurez peut-être la chance de tomber sur ses traces dans la neige. C'est un animal assez gros. Plantigrade comme l'homme, son empreinte ressemble à celle d'un petit ours. Grace à ses puissantes griffes (jusqu'à

3 cm) ce terrassier creuse de longues galeries de plusieurs dizaines de mètres.