

CAF GI : Activités raquettes à neige et choix du matériel

Auteur : Commission Prévention sécurité Version 2.0 du 7 juin 2025

Objet de cette note :

- Préciser pour les adhérents le type de raquettes à utiliser selon le type d'activité pratiquée,
- Préciser le choix des crampons lorsque les raquettes ne sont plus utilisables par manque d'accroche

Nature de la neige :

Depuis une dizaine d'année, les effets du changement climatique sont perceptibles et affectent la qualité de la neige. Le pratiquant peut devoir affronter :

- De la neige poudreuse après des chutes récentes
- De la neige tassée et plus ou moins dure sur les itinéraires très fréquentés
- De la neige très dure, parfois glacée après des épisodes de réchauffement suivi de regel.

Pour faire face à ces changements de nature de la neige, les pratiquants doivent revoir leurs équipements : les équipements adaptés autrefois, ne le sont plus actuellement et cette note vise à proposer les matériels les plus adéquats pour les sorties organisées par le CAF GI.

Itinéraires raquettes au CAFGI

Deux types d'itinéraires sont proposés selon les activités :

Type 1 : Itinéraires balisés et sécurisés

Ce sont des itinéraires balisés et sécurisés pour la plupart du temps par les stations de ski. Ils suivent soit des routes forestières, soit des sentiers balisés, présentent des pentes faibles et compte tenu de la fréquentation, la neige est souvent tassée.

Le pack DVA n'est pas requis pour ce type d'itinéraire.

Les activités Randonnée du Dimanche et Rando Découverte empruntent ce type d'itinéraire.

Type 2 : itinéraires non balisés

Les itinéraires empruntés sont dits « hors piste » cad non balisés ni sécurisés. La FFCAM limite la pente **des itinéraires à 30° au maximum** (cf. fiches raquettes FFCAM initiés et perfectionnés)

Au-delà de 30°, la pratique s'apparente à l'activité « Raquettes altitude », désormais rattachée par la FFCAM à l'activité Alpinisme dans le cadre des marches d'approche

Le pack DVA est obligatoire et ce type d'itinéraire est proposé par les activités « Hebdo Rando », Rando Plus, Rando du samedi.

Choix du matériel

L'utilisation de bâtons avec des rondelles à neige est obligatoire et l'utilisation de chaussure de randonnée montantes et étanches est recommandée.

Caractéristiques des raquettes

Plusieurs critères doivent être pris en compte pour le choix d'une paire de raquettes :

- La taille du tamis qui sera choisi en fonction du poids de l'utilisateur et une taille adaptée est primordiale pour les sorties en poudreuse afin de limiter l'enfoncement et la fatigue induite.
- La flexibilité qui va permettre une meilleure adaptation au terrain et limiter les efforts demandés aux chevilles
- Un système de serrage précis et confortable pour éviter les torsions dans les dévers et donc la perte de stabilité voire le déchausage
- La stabilité et l'accroche qui sont primordiaux pour la sécurité et éviter les pertes d'adhérence et les chutes

Quels sont les systèmes d'accroche

Les risques sont à moduler selon :

- La pente de l'itinéraire
- Le **degré d'exposition** (Par exemple si l'itinéraire domine une pente avec des rochers ou une barre rocheuse...)
-

Les systèmes d'accroche disponibles sur le marché

Ce qui contribue à l'accroche :

- La nature de la semelle
- La présence d'une griffe à l'avant de la raquette, qui sert à l'accroche en montant
- La présence de crampons fixés sur la semelle. **La qualité et l'efficacité de ces crampons va déterminer le niveau de sécurité apporté par la raquette**

Le pratiquant doit choisir parmi les offres de 4 ou 5 fabricants de raquettes et en prenant le critère sécurité nous classons l'offre disponible en 2 catégories

Système d'accroche basique :

Il comporte en général une griffe et 4 ou 6 crampons qui sont des cônes métalliques vissés sur la semelle. Ces cônes sont souvent peu pointus et s'arrondissent rapidement.

La photo ci-dessous est un exemple d'accroche basique

Utilisation : ce type de raquettes avec 4 ou 6 crampons type cône est peu performant avec une neige dure et peut être dangereux sur des passages glacés. Il sera donc

- Adapté pour les itinéraires type « pistes balisés et sécurisés »
- Non recommandé voire interdit sur les itinéraires hors sentiers balisés et pentus.



Système d'accroche plus élaboré

Il comporte

- Une griffe,
- 6 ou 8 crampons qui sont soit des pointes ou cônes métalliques vissés sur la semelle soit des plaques métalliques pointues,
- 2 couteaux fixés de chaque côté de la raquette appelés parfois « grips latéraux »
-

Les 2 photos ci-dessous sont un exemple d'accroche offrant une bonne accroche en terrain pentu et avec des neiges dures et/ou glacées





Utilisation : ce type de raquettes avec un système d'accroche performant est **adapté aux itinéraires hors sentiers et pentus** (Activités Hebdo Rando, Rando Plus et Rando du samedi)

Utilisation de crampons

En fin de saison par exemple ou après une période réchauffement, certaines parties d'un itinéraire peuvent devenir inadaptées à l'usage de raquettes à neige.

L'usage de crampons est alors possible et l'encadrant peut par précaution demander (dans la liste du matériel nécessaire pour la sortie) aux participants d'avoir une paire de crampons dans le sac à dos.

Attention l'usage de crampons en sorties raquettes doit rester exceptionnel et ne pas constituer l'objectif principal de la sortie.

Type de crampons disponibles sur le marché

- Crampons dits urbains
- Crampons à neige
- Crampons forestiers
- Crampons d'alpinisme

Crampons Urbains

Ces crampons avec des pointes très petites (2 mm pour le modèle ci-dessous) **sont interdits pour un usage en sorties montagne.**



Crampons à neige

Ce type de crampons est réservé à un usage pour **des routes forestières ou sentiers enneigés et peu pentus (inférieur à 15°) et surtout sans dévers**. Ce type de crampons apporte un confort pour le pratiquant dans ce type de terrains.

La stabilité des crampons sur la chaussure n'est pas garantie sur un terrain avec dévers.

Ce type de crampons ne comporte pas la plupart du temps une protection antibotte (En phase de réchauffement la neige s'agglomère et forme une boule sous le pied et le dispositif n'assure plus son rôle de sécurisation de la progression)

Les modèles avec à minima une dizaine de pointes de 10 à 16 mm sont à privilégier.

Ci-dessous 2 exemples de modèles disponibles sur le marché.



Utilisation : ce type de crampons à neige est **adapté aux itinéraires peu pentus** (Activités Hebdo Rando groupe 3 et Rando découverte)

Crampons forestiers

Ces crampons ont été développés à l'origine pour une utilisation professionnelle et sont adaptés à des terrains peu pentus car ils ne disposent que de 6 pointes placées sous la chaussure en son centre. Ils ne disposent pas de pointes avant, permettant d'aborder des terrains pentus en hors sentier qui nécessitent l'usage des 2 pointes avants.

La longueur des pointes (12 à 16 mm) et la présence d'un antibotte donne une impression de fausse sécurité sur des terrains pentus et/ou avec dévers

→ **Ils sont donc interdits pour les sorties encadrées CAFGI**

Exemple de crampons forestiers



Crampons d'alpinisme

Pour les terrains hors sentier pentus ou avec dévers, l'usage de crampons d'alpinisme est fortement recommandé. Un adhérent peut utiliser des crampons d'alpinisme si ces derniers sont demandés par l'encadrant pour une sortie.

Caractéristiques :

10 ou 12 pointes, modèle acier, **plus lourds** et offre une bonne accroche sur terrains durs et pentus.

Utilisation possible pour les modèles à lanières ou semi-automatique si les chaussures des pratiquants sont adaptées.

Attention l'usage de ce type de crampons nécessitent un peu d'entraînement pour éviter l'accrochage d'un pied sur l'autre jambe pouvant entraîner une blessure et/ou la chute

Ci-dessous 2 exemples de crampons d'alpinisme 10 pointes de marques Décathlon et Grivel





NB : Attention : des crampons alpinisme très légers sont disponibles (ex Petzl Leopard DD 320g) avec une technologie mixte acier / aluminium : **à n'utiliser que sur neige et pas sur rochers**. Ils seront donc déconseillés pour des sorties raquettes sur un terrain mixte.

Utilisation : ce type de crampons d'alpinisme avec un système d'accroche performant est **adapté aux itinéraires hors sentiers et pentus** (Activités Hebdo Rando, Rando Plus et Rando du samedi)

Crédit Photos pour la note : TSL, Camp, Decathlon , Grivel