

BIENHEUREUX LES COUREURS EN RAQUETTES

Je cours en raquettes depuis environ 10 ans. Je fais donc partie des gens heureux ;) Il me fait plaisir de vous partager quelques-unes des joies que vivent les coureurs en raquettes :

- 1.** Les coureurs en raquettes peuvent courir dans des endroits variés et fort inusités, particulièrement en pleine ville. Ils peuvent en effet découvrir les falaises de la ville, les parcs urbains, les cimetières, les coins perdus, les dépôts de neige, les lacs gelés, etc. En forêt, ils peuvent sortir des sentiers et taper leurs propres parcours.
- 2.** Les coureurs en raquettes peuvent éviter les rues et les dangers que représentent les voitures. Ils respirent de l'air plus sain.
- 3.** Les coureurs en raquettes descendent des côtes à des vitesses assez fo-folles, avec des foulées assez lo-longues, et ce sans même risquer de se faire mal en tombant. Les sensations fortes ressenties en descentes forcent parfois le coureur à échapper quelques cris de type Tarzan. En tout cas moi, ça m'arrive souvent.
- 4.** Les coureurs en raquettes font un travail musculaire plus important que les coureurs sur route. Ils renforcent entre autre leurs chevilles de façon marquée et en bénéficient ensuite toute l'année durant. Donc les coureurs en raquettes sont non seulement plus heureux, mais ils sont aussi plus forts.
- 5.** La course en raquettes est très douce pour les articulations en comparaison avec la course sur route. La surface molle qu'est la neige se compare à courir sur un nuage. Que dire de plus ?!
- 6.** Les coureurs en raquettes ont compris qu'on peut marcher quand le parcours devient trop difficile ou quand les pulsations cardiaques deviennent trop élevées. Ils marchent donc quand bon leur semble sans éprouver le moindre remord ou sentiment d'échec. Ils profitent même de ces quelques occasions pour relever la tête un petit instant et apprécier le décor hivernal d'un blanc immaculé.
- 7.** Les coureurs en raquettes peuvent sortir leur cellulaire de leur poche et prendre de belles photos avec des arbres chargés de neige. Certains préfèrent toutefois mettre en évidence leurs poils de face bien givrés. Vite fait, ils peuvent publier ça sur Facebook et ainsi montrer au monde entier les joies de courir en raquettes.

J'espère que cela vous encourage à essayer la course en raquettes cet hiver. Je sais très bien que c'est un sport assez intense. Vous avez peut-être un peu peur que ce soit trop difficile pour vous. En réalité, la course en raquettes n'est pas plus difficile que la course à pied. C'est simplement différent. Je m'explique.

1. La course en raquettes se pratique immanquablement dans la neige, soit une surface à peine plus molle que l'asphalte. **Résultat 1** : lors de la poussée, le pied subit un recul par rapport à sa position de départ. **Résultat 2** : la foulée est moins longue. **Résultat 3** : on avance moins vite. **Constat** : ce n'est pas la course en raquettes qui est difficile, c'est le fait d'essayer de courir aussi vite que sur une surface dure comme l'asphalte.

2. La course en raquettes se pratique généralement en forêt dans des sentiers plutôt accidentés. Si on compare la course en raquettes avec la course en sentier (trail), on constate que ce n'est pas si différent. **Constat** : ce n'est pas la course en raquettes qui est difficile, mais bien le parcours.

3. La course en raquettes se pratique avec un équipement particulier : des raquettes ultra légères, tout en étant bien adhérentes même en montées ET des souliers de course. Si vous avez essayé de courir avec des raquettes de randonnée (trop grosses et trop lourdes) ET des bottes d'hiver (trop grosses et trop lourdes), vous avez sans doute eu une expérience assez décourageante et vous avez vite conclu que les coureurs en raquettes sont un peu déments ou surhumains. **Constat**: vous étiez mal équipé.

Voici le coup de cœur des coureurs nordiques pour apprécier la course en raquettes au maximum :

- 1.** Les raquettes de la marque TSL Snowshoes, modèle 305 Step-in Race.
- 2.** Des souliers de course imperméables avec une semelle assez ferme comme par exemple :
 - a. Les Crossover GTX de La sportiva
 - b. Les Cascadia GTX de Brooks
 - c. Les Xodus Iso GTX de Saucony.



- 3.** Des guêtres courtes comme les Flex-Tex II Gaiters de Outdoor Research.

Au plaisir de vous conseiller à la boutique Le coureur nordique ou de vous croiser dans un sentier enneigé cet hiver !

Jolyane Bérubé
Co-proprétaire Le coureur nordique

