Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 9

Artikel: La montagne à portée de raquettes
Autor: Rapaz, Jean-Marc
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832037

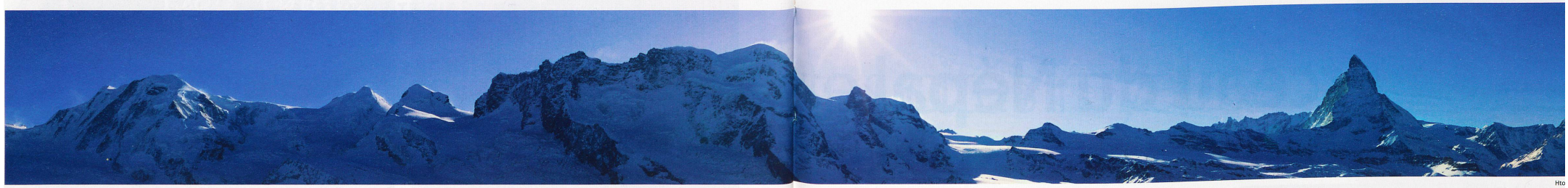
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern.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

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

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

Download PDF: 12.07.2025

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



Hto

La montagne à portée de raquettes

La recette d'une journée réussie tient parfois à peu de choses. Du soleil, des espaces blancs, une vue imprenable et une fondue à l'alpage, que demander de plus? En piste, avec *Générations Plus*, pour une balade accessible même aux débutants.

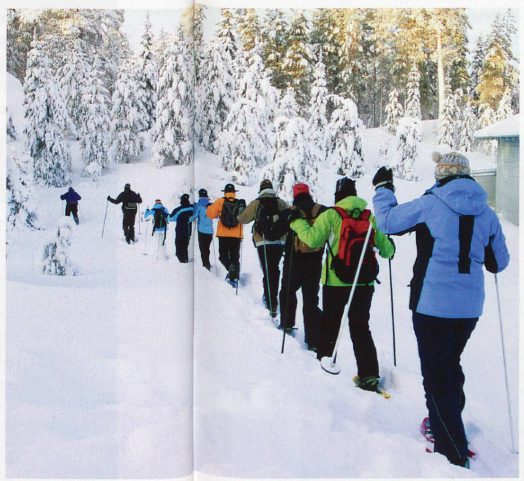
Fabienne Morend vous guide pour une promenade tout en plaisir.

Non, la raquette à neige n'est pas réservée aux grands sportifs ou aux trappeurs. Elle est aujourd'hui accessible à tout un chacun, à condition évidemment de choisir un parcours adapté à sa condition physique. Et pourquoi pas du côté d'Ovronnaz où *Générations Plus* vous invite à quelques journées d'exception avec Fabienne qui se fera une joie d'être votre guide pour une balade d'initiation, récompensée par un panorama grandiose à mi-parcours, avant de partager une fondue dans un authentique domaine d'alpage.

Mais avant de tremper le bout de pain dans le caquelon, rendez-vous dans la station pour y faire la connaissance de votre guide et faire quelques pas d'apprentissage. «La technique est vraiment facile. Ça vient tout seul et le plaisir aussi», précise notre spécialiste avant de rappeler qu'on peut louer le matériel à la journée. C'est bon à savoir pour les distraits ou pour ceux qui hésitent à faire le premier pas.

Le dopage valaisan

La maîtrise des raquettes est acquise en deux temps, trois mouvements: départ ensuite pour le parking de Tourbillon, à 1420 mètres, d'où partira la randonnée *Générations Plus*. Un dernier regard sur la civilisation, et c'est parti, direction l'Alpage de Loutze (1721m.). Après quelques pas sur un chemin en forêt, une dizaine de minutes sans aucun esprit de compétition où on a tout loisir de discuter avec ses compagnons, la récompense vient très vite. Sous nos yeux, le paysage s'ouvre sur toutes les Alpes valaisannes. Simplement grandiose: le Cervin, le massif des Combins, la Dent-blanche, la Dent-d'Hérens, la vallée du Rhône à nos pieds, tout y est. De quoi justifier une pause, accompagnée d'un verre de fendant. Pas à dire, les Valaisans savent y faire en matière de dopage.



Sieto

Retour sans effort

Le temps d'un apéro, on refait le monde, on se dit que les plus beaux paysages du monde se trouvent à nos portes et que trop souvent on ne les voit pas, tout ça parce qu'on croit que c'est toujours mieux à des milliers de kilomètres de là.

Le cœur ragaillardi, les jambes revigorées, il ne reste plus qu'à se hisser tranquillement jusqu'à l'alpage pour y déguster une fondue qui restera inoubliable parce que gagnée à la sueur de son front. D'accord, pas très diététique tout ça, mais il faut résister au froid et savoir profiter des bons moments de la vie. «Et pour le retour, rigole Fabienne, aucun problème, ça descend, il n'y a qu'à se laisser aller.» A vos ordres madame la guide.

Jean-Marc Rapaz

LE CLUB LECTEURS

Générations Plus vous propose de vous balader sur les hauts d'Ovronnaz à un prix sans concurrence en page 72.

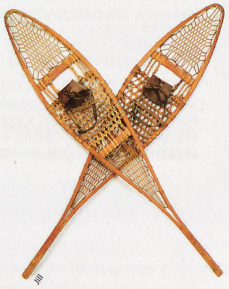
A ne pas **oublier**

Outre les raquettes, – attention à ne pas oublier de bonnes chaussures de randonnée – il est vivement conseillé de se munir d'une paire de bâtons de marche ou de ski. Lunettes de soleil, gants, bonnets et crème solaire constituent aussi l'attirail du randonneur. Le bon conseil de Fabienne: prendre un pull chaud dans son sac à dos pour pouvoir se changer une fois la balade terminée.

Photos DR

Vieille de **6000 ans**

Qui fut le premier à avoir l'idée de mettre des raquettes sous ses chaussures pour marcher dans la neige? On ne le saura évidemment jamais. Les historiens estiment que les origines de cette invention datent de 4000 à 6000 ans, probablement du côté de l'Asie. Ensuite, elle ne cessa d'être améliorée en Amérique. Les Européens, notamment les Scandinaves, optèrent pour le ski de fond. De fait, la raquette à neige a fait son grand retour sur le Vieux Continent au début des années 1990 seulement. Depuis, elle a accompli un sacré bout de chemin. En Suisse romande, on estime à plus de 500 000 le nombre de paires déjà vendues. Et le phénomène ne cesse gagner du terrain. De plus en plus de stations de sports d'hiver l'ont compris qui proposent désormais des itinéraires dédiés aux amateurs de raquettes. Il serait dommage de s'en priver.



JIR