



SKI CLUB INTERNATIONAL DE GENEVE  
SECTION RAQUETTES / SNOWSHOE SECTION

## Quelques conseils pour la pratique des raquettes à neige

### QUELLES CHAUSSURES ?

Portez des chaussures (de randonnée) robustes, bien ajustées, et qui montent jusqu'à la cheville.

### ADAPTEZ LES FIXATIONS A VOS CHAUSSURES

1) Ajustez les fixations des raquettes à vos chaussures avant la sortie. C'est-à-dire, trouvez le mécanisme qui vous permet de glisser l'arrière de la fixation de manière à bien coincer la chaussure (il faut soulever quelque chose, ou tourner quelque chose, ou les deux).

2) Aussi avant la sortie, assurez-vous que vous êtes capable de les fixer sans problème.

1)



### AVIS

Le système de sangle de fixation à crémaillère fonctionne bien. Il permet de serrer sur la cheville aisément. Les raquettes TSL sont presque toutes équipées de ce système.

## *A few recommendations for snowshoeing*

### WHAT KIND OF BOOTS?

*Wear sturdy, well-fitting ankle-high (hiking-) boots.*

### ADJUST THE FIXATIONS TO YOUR BOOTS

*1) Adjust the fixations to your boots before the outing. That is, find the mechanism that allows you to slide the back of the fixations on the snowshoes so it fits your boots tightly (you have to lift something, or turn something, or both)*

*2) Also before the outing, make sure you are able to attach them without problems.*

2)



### OPINION

*The strap system with a ratchet works well. It tightens easily on the ankle. Almost all TSL snowshoes are equipped with this system.*

## **METTRE LES RAQUETTES SUR LE SAC-A-DOS**

Dans certains cas, les raquettes ne sont utilisées que pour une partie de la sortie. Il est donc essentiel de pouvoir fixer les raquettes sur le sac-à-dos.

Si votre sac-à-dos a des sangles latérales, vous pouvez fixer les raquettes à gauche et à droite du sac, avec les crampons vers l'intérieur.

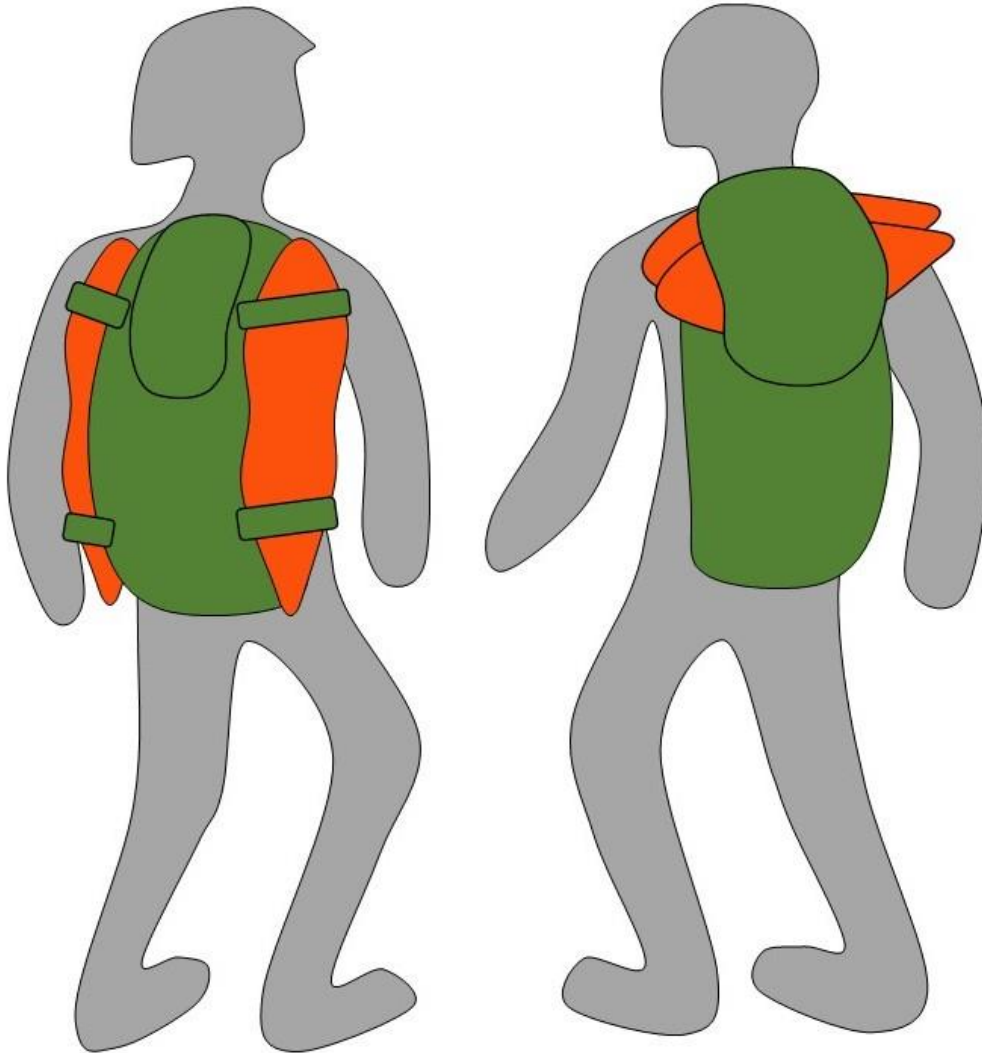
Elles peuvent aussi être placées à l'intérieur du haut du sac-à-dos. Mais assurez-vous qu'elles ne puissent ni glisser latéralement, ni tomber sur la nuque de l'utilisateur quand il se baisse.

## **ATTACH THE SNOWSHOES TO THE BACKPACK**

*In some cases, snowshoes are only used for a part of the outing. It is therefore essential to be able to attach the snowshoes to the backpack.*

*If your backpack has side straps, attach the snowshoes to the left and right of the backpack, with the crampons inwards.*

*They can also be placed inside the top of the backpack. But make sure that they can neither slip out laterally, nor fall onto the neck of the user when he bends down.*



## LES BATONS

Pour garder l'équilibre à raquettes, et pour avoir un appui lors des montées et descentes raides, il est recommandé d'utiliser des bâtons.

Vous pouvez utiliser des bâtons de randonnée (si possible, télescopiques ou pliables) à **rondelle large**, pour qu'ils ne s'enfoncent pas trop profondément dans la neige.

## DETAILS SUR LES RAQUETTES

**1)** Lorsqu'on utilise les raquettes, libérez l'arrière du plateau de fixation pour que votre pied puisse bouger plus facilement. Mais parfois, dans les fortes descentes, fixer l'arrière peut vous donner plus de stabilité.

**2)** Pour les fortes montées, certains aiment relever l'arrière du plateau de fixation sur la calle (comme des talons hauts). Avantages : le pied est plus plat et le croc avant mord bien dans le terrain, par exemple de la glace. Désavantage : il y a un danger accru de se tordre la cheville.

1)



## THE POLES

To keep your balance while snowshoeing, and to give you a support in steep ascents and descents, it is recommended to use poles.

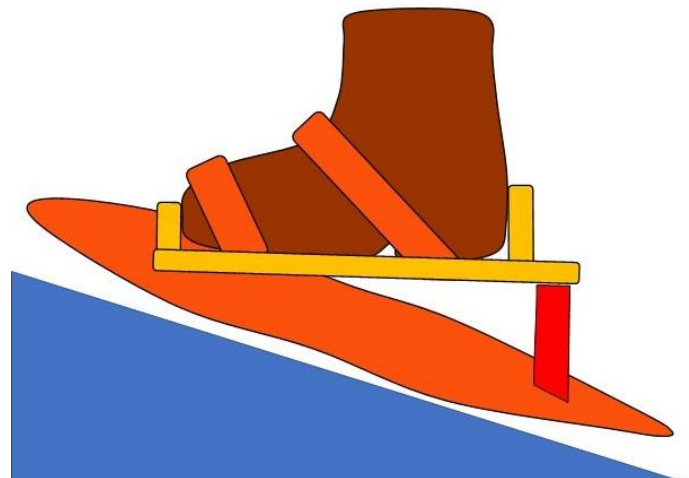
You can use hiking poles (if possible, telescopic or collapsible ones) with **large baskets**, so that they do not sink too deeply into the snow.

## DETAILS ON THE SNOWSHOES

**1)** When using the snowshoes, release the back of the fixation plate so that your foot can move more freely. But sometimes, while descending steeply, fixing the rear can give you more stability.

**2)** When ascending steeply, some like to raise the back of the fixation plate on the wedge (like high-heels). Advantages: the foot is flatter and the front spikes bite well into the terrain, for example ice. Disadvantage: there is an increased danger of twisting your ankle.

2)




## COMMENT TROUVER LES CHEMINS A RAQUETTES

En hiver, il est essentiel de trouver un chemin à raquettes ou de randonnée hivernale officiel, afin d'éviter le danger d'avalanche. Aussi, il faut éviter les pistes de ski alpin ou les pistes de ski nordique (= ski de fond). Il est aussi recommandé de rester sur les chemins balisés, pour ne pas déranger la faune.

Vous trouverez des chemins sur SuisseMobile: <https://map.schweizmobil.ch/> et vous cliquez sur « Hiver » et vous choisissez « randonnées à raquettes » et/ou les « randonnées hivernales ».

REMARQUE : les chemins de randonnée hivernale sont damés, ce qui n'est en général pas le cas pour les chemins à raquettes.

Cela vaut la peine de visiter les sites web des offices de tourisme de la région qui vous intéresse. Souvent des sentiers sont proposés qui ne sont pas listés dans SuisseMobile.

**IMPORTANT :** En Suisse, les chemins de randonnée à raquettes et les chemins de randonnée hivernale sont marqués avec **des affichages et poteaux en rose-pink.** 

Veillez noter qu'il est interdit d'aller en raquette ou à pied sur les tracés de ski de fond (marqués en bleu turquoise dans le Jura Suisse).


## HOW TO FIND SNOWSHOE PATHS

*In winter, it is essential to find an official snowshoe or winter hiking trail, in order to avoid the danger of avalanches. Also, you should avoid downhill ski slopes or nordic ski (cross-country skiing) pistes. It is also recommended to stay on the marked paths, so as not to disturb the wildlife.*

*You can find trails on SuisseMobile: <https://map.schweizmobil.ch/> then click on "Winter" and choose "Snowshoeing" and/or "Winter hikes".*

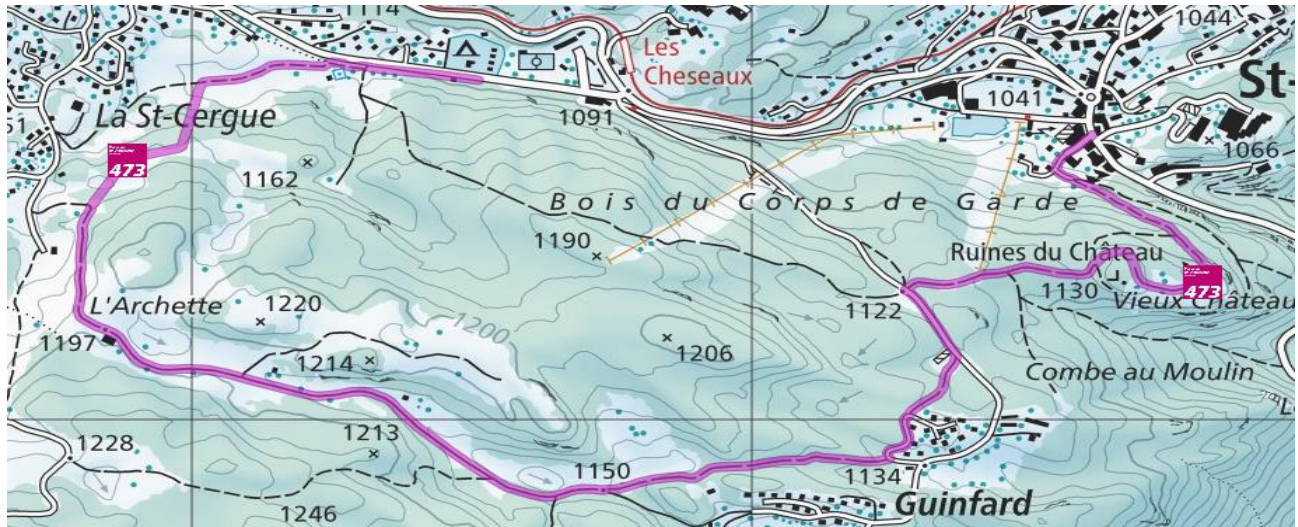
*NOTE: Winter hiking trails are machine-flattened, which is generally not the case for snowshoe trails.*

*It is worth visiting the websites of the tourist offices of the region you are interested in. Often snowshoe paths are proposed that are not listed on SuisseMobile.*

**IMPORTANT:** *In Switzerland, snowshoe hiking trails and winter hiking trails are marked with pink indicators and poles.* 

*Please note that it is prohibited to snowshoe or walk on the cross-country ski trails (marked in turquoise blue in the Swiss Jura).*





### LOUER OU ACHETER LES RAQUETTES ?

A l'achat, les raquettes coutent environ CHF 150 et les bâtons environ CHF 50. Mais les prix varient très fort selon vos exigences.

La location des raquettes pour une journée est en général CHF 15 et des bâtons CHF 5.

Si vous choisissez de louer, voici deux adresses possibles :

- Genève, rue de la Servette 52, Univers Sport
- Nyon, Rte Champ-Colin 13B, Raoul Sport

REMARQUE : pour la plupart des sorties du SCIG, vous ne pourrez pas louer votre matériel en début de sortie.

### RENT OR BUY SNOWSHOES?

*Purchasing snowshoes generally costs about CHF 150 and the poles about CHF 50. But the prices vary very much according to your requirements.*

*Rental of snowshoes for a day is usually CHF 15 and the rental of poles CHF 5.*

*If you choose to rent, here are two possible addresses:*

- Genève, rue de la Servette 52, Univers Sport*
- Nyon, Rte Champ-Colin 13B, Raoul Sport*

*PLEASE NOTE: for most SCIG outings, it will not be possible to rent gear at the start of the outing.*



## RECOMMANDATIONS...

- Prenez avec vous une couverture de secours (film argenté très léger, que vous trouverez en magasin de sport), qui garde la température corporelle.
- Ayez les cartes nécessaires, et soyez en mesure de les comprendre.
- Installez l'App SuisseMobile ou une autre app cartographique avec fonction GPS.
- Installez les App de la REGA et EchoSOS sur votre téléphone.
- Prenez une batterie externe de recharge, car la batterie du téléphone se décharge plus vite au froid.
- Soyez conscients qu'il est risqué de partir seul.
- Soyez conscients que les journées sont très courtes en hiver.

## IT IS RECOMMENDED...

- *Have an emergency blanket (very light Mylar, which you can buy in sports stores), which reduces the heat loss from a person's body.*
- *Have the necessary maps, and be able to understand them.*
- *Install the SwitzerlandMobility app or another map app with GPS function.*
- *Install the REGA App and EchoSOS App on your phone.*
- *Take an external battery charger, as the phone battery discharges faster in the cold.*
- *Be aware that it is risky to go alone.*
- *Be aware that days are very short in winter.*

