

Le 4 décembre 2009



COALITION NATIONALE SUR LES SENTIERS

L'hebdo de la CNS



NTC • CNS
NATIONAL TRAILS COALITION
COALITION NATIONALE SUR LES SENTIERS

Raquette à neige

La neige a déjà commencé à couvrir certaines parties du pays et le reste ne devrait pas tarder. Mais en dépit du temps qui peut nous rendre un peu sombres, il est important de demeurer actifs et plein d'entrain toute l'année et pour bien s'amuser tout l'hiver, il n'y a rien de tel que de faire de la raquette sur les sentiers du voisinage. Commencer à faire de la raquette n'a rien de compliqué et on peut en louer ou en emprunter dans bien des villes par l'entremise de la municipalité ou des écoles locales. Aucune excuse pour ne pas essayer quelque chose de nouveau.

Nos pieds ne sont pas adaptés pour marcher dans la neige épaisse mais que cela ne vous arrête pas. La raquette peut vous ouvrir, à vous et à votre famille, tout un monde de plaisir. Voici quelques suggestions pour profiter cet hiver de nos magnifiques sentiers.

Se relever et faire demi-tour : Il faut d'abord apprendre à se relever après

une chute dans la neige. Une approche simple consiste à se rouler sur le ventre, à relever un genou et de se pousser en position à demi agenouillée. Remettez-vous alors debout en utilisant vos genoux pour appuyer les mains et les bras.

La meilleure façon de faire demi-tour est de marcher en cercle. Mais cela n'est pas toujours possible. Une bonne alternative est d'effectuer ce que l'on appelle un "pas tournant". Ce mouvement consiste à soulever une raquette et à la placer à 90 degrés en avant de l'autre (formant ainsi un "T" avec les raquettes). Déplacez alors le poids de votre corps et amenez l'autre raquette parallèle à la première, effectuant ainsi un demi-tour. Répétez l'opération pour terminer le demi-tour complet. **Enjambée** : Une enjambée est un mouvement de marche avant en raquette à une allure correspondant au pas du raquetteur. Marchez comme vous le feriez sans raquettes. Mais prévoyez un certain écartement selon la largeur de vos raquettes. L'idée est de ne pas se frapper les tibias ou développer de douleurs aux cuisses à cause d'un écartement trop grand.

Piétinement et prise de carre : En restant sur place, appuyez légèrement avec le talon d'abord puis avec le bout du pied. Faites une brève pause et transférez votre poids sur l'autre raquette. Même principe avec une autre technique appelée prise de carre.

Plantez le côté de la raquette dans la neige, faites une pause et appuyez votre poids sur le côté extérieur de la raquette. Cela solidifie la neige et forme une marche.

Ascension : Gravier les pentes demande un peu plus d'aptitude et de pratique que les autres techniques. En faisant face au haut de la pente, marchez dans la neige en appuyant le poids du corps sur le devant des raquettes et utilisez la technique de piétinement au besoin. **Descente** : La descente consiste à maintenir une pente graduelle en gardant les raquettes à niveau avec l'horizon, en gardant les genoux fléchis et en mettant votre poids directement sur la raquette tout en transférant une partie sur le talon selon l'angle de la pente. L'idée est de rester à niveau. Amusez-vous !



Profil de projet : Parc Tombstone – Yukon

L'objectif de la Klondike Active Transport & Trails Society n'était pas seulement de créer un nouveau sentier et d'améliorer ou reconstruire les sentiers endommagés mais aussi d'offrir aux jeunes de la région la chance de faire partie d'un héritage durable pour la communauté. Les projets qui ont été entrepris ont non seulement amélioré les sentiers à usage multiple mais ont aussi forgé de nouvelles amitiés et rehaussé le respect pour l'environnement et la faune. Le travail physique fut dur et le paysage accidenté mais pittoresque a parfois nécessité l'utilisation d'un avion ou d'un hélicoptère pour apporter les matériaux jusqu'aux sites de construction. Toutes ces excellentes améliorations ont été rendues possibles grâce au financement du Plan d'action économique du Canada par l'entremise de la Coalition nationale sur les sentiers et au financement de Yukon Parks-Northern Region, Department of Yukon Environment.

Pendant tout l'été 2009, plusieurs équipes différentes ont travaillé à ce projet en diverses étapes. Vers la fin de juin, la première équipe a commencé le travail sur un projet de promenade en bois du sentier North Klondike. Ce sentier de jour très populaire part du principal terrain de camping du parc Tombstone. À environ un kilomètre du départ, le sentier descend vers une section basse, longeant la rivière Klondike sujette à l'inondation et dont le drainage est lent après les périodes de fortes pluies ou de fonte tardive des neiges. Pour cette raison, le sentier était souvent mouillé et boueux, rendant son utilisation difficile pour les marcheurs. La surface du sentier était aussi en piètre état. La promenade en bois étant élevée ajoutait l'avantage d'améliorer les lignes de vue, aidant ainsi à atténuer les rencontres potentiellement dangereuses avec les animaux sauvages.



Utilisant les matériaux fournis et apportés par avion jusqu'au site par Yukon Parks, les équipes de KATTS ont construit plus de 182 mètres de promenade en bois le long de cette section. Ce projet fut achevé en grande partie par des étudiants du secondaire sous la direction d'un superviseur expérimenté. En plus d'apprendre une variété de techniques de construction de sentiers, les jeunes ont aussi acquis des compétences de base en menuiserie et appris à utiliser divers outils électriques et manuels.

Le second projet entrepris en 2009 était la reconstruction d'un pont du sentier Klondike River Campground Interpretative Trail qui avait été détruit par la crue des eaux et la glace au printemps. Le pont traversait un embranchement de la rivière Klondike et était jadis le site d'une digue de castor.

Le troisième grand projet fut la construction d'un nouveau sentier sur les pentes du mont Goldensides. Goldensides Trail est l'un des rares sentiers reconnus du parc Tombstone Territorial récemment établi. Yukon Parks avait pris la décision de déplacer le sentier pour l'éloigner de la falaise rocheuse et abrupte en construisant un sentier adéquatement nivelé qui traverserait le flanc nord-est de la montagne moins escarpé. La nouvelle route présentera l'avantage additionnel de fournir aux marcheurs une excellente vue des terres avoisinantes et des montagnes sans qu'ils aient à escalader la route difficile jusqu'au sommet.

