

Ski de randonnée avec des enfants: conseils et astuces



Il est nécessaire d'avoir une planification minutieuse et du matériel adapté aux enfants pour que ceux-ci puissent vivre la magie des randonnées à ski. Découvrez comment partager avec vos enfants la joie des aventures hivernales. Ces conseils et astuces aideront à faire de vos randonnées à ski des aventures sûres et agréables.

Planifier attentivement

Planification de la course

Il est indispensable de planifier la course et d'avoir des connaissances pour évaluer le danger d'avalanches afin de garantir une belle aventure en toute sécurité. Pour que l'expérience soit bonne, il faudrait privilégier les itinéraires sur des terrains en pente douce sans obstacle inattendu (torrent, passages exposés, remontées, portages, etc.). Une liste de propositions d'itinéraires adaptés est disponible sur le site Internet: www.sac-cas.ch/fr/jeunesse/.

Dénivelé

Les itinéraires courts sont recommandés; réaliser entre 300 et 600 mètres de dénivelé positif convient généralement bien. Il devrait être possible de rebrousser chemin à tout moment lors de la course.

Météo

Même s'il est aussi possible de faire des courses de ski de randonnée intéressantes en cas de mauvais de temps, il vaudrait mieux renoncer à partir en randonnée à ski avec des enfants en cas de vent fort, de grand froid ou de pluie.

Saison

Il est possible de faire des belles randonnées à ski avec des enfants du début de l'hiver jusqu'au printemps.

Accès en TP

Comme pour d'autres courses, il est recommandé d'utiliser les transports publics.



Équipement adapté aux enfants

Équipement enfants pour tester la randonnée à ski

Les skis alpins avec des adaptateurs conviennent aussi à une première et courte sortie et sont bon marché. Ils ne sont toutefois adaptés ni pour la montée ni pour la descente parce qu'ils sont lourds et les chaussures sont rigides. Une autre possibilité est d'utiliser des raquettes à neige pour la montée. Dans ce

Équipement de ski de randonnée pour les enfants

Il est important d'avoir du bon matériel léger, confortable et fonctionnel pour les personnes qui effectuent régulièrement des randonnées à ski. Sur le marché, il est à présent possible de trouver ce type de matériel pour les enfants. Il est plus intéressant de louer le matériel, car les enfants grandissent et l'équipement est souvent trop petit la saison suivante (louer p. ex. sur www.kidstouring.ch). Il est recommandé d'avoir des skis plutôt petits (environ jusqu'au menton) et un casque pour la descente.

Détecteur de victimes d'avalanches (DVA)

Même si les sorties de ski de randonnée avec des enfants doivent se faire exclusivement sur des terrains sans danger d'avalanches, toute les personnes qui font du hors-piste devraient être équipées d'un DVA. C'est également une bonne idée d'emporter une pelle pour les enfants. Ces derniers aiment jouer avec dans la neige, ce qui en fait une belle occasion pour apprendre de manière ludique à utiliser le matériel de sécurité.

Vêtements

S'habiller selon le principe de l'oignon (plusieurs couches) et toujours avoir une paire de gants de rechange dans le sac.

Sac à dos

Les enfants aiment bien porter leur sac, mais il ne devrait pas être trop lourd.

Garder la motivation

Associer la course avec une activité attrayante

Il est toujours plus simple pour les enfants, mais aussi pour les adultes, d'avoir son repas préféré dans le sac ou de prévoir de passer par une ca-bane lors de la course. Construire des igloos ou des tremplins dans la neige, suivre les traces des animaux et chercher des stalactites sont des activités motivantes pour les enfants. Et évidemment, la course est d'autant plus fun si le plaisir fait partie de l'équation.

Mettre l'accent sur le plaisir

Pour les enfants, atteindre un sommet n'est pas le plus important. La patience et la flexibilité sont de mise lors des randonnées à ski avec les enfants et l'accent doit être mis sur le plaisir. Des pauses régulières et un bon repas aident à avoir une bonne ambiance et à maintenir la motivation.



Skier en s'amusant

Terrain

En ski de randonnée, il faut privilégier les terrains en pente douce sans risque de chute. Les conversions et l'utilisation de couteaux ainsi que les passages raides ne devraient être envisagés que pour les enfants qui ont déjà l'expérience et les capacités nécessaires.

Technique de ski / entraîner les descentes sur les pistes / sur le domaine skiable

Si on tombe à chaque virage, on a tôt fait de plus avoir de plaisir. Il vaut donc mieux entraîner le ski hors-piste et dans la poudreuse avant la sortie. Il est possible de s'exercer sur les domaines skiables à proximité immédiate des pistes. Les enfants peuvent, selon leurs besoins, adapter l'exercice. Cette solution permet de s'entraîner sur de nombreux mètres de descente en évitant les montées difficiles pour les enfants. Attendre après quelques virages dans les descentes permet de soutenir encore davantage les enfants. Il est également recommandé que ce soit un skieur expérimenté qui ferme la marche.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en montagne !

Ce guide est le fruit d'une collaboration entre le Club Alpin Suisse CAS et Kidstouring wentstanden.

Mise à jour : janvier 2024

