

INSTRUCTIONS

Introduction

L'utilisation de la trottinette des neiges est l'activité physique du nouveau millénaire. Sport agréable et écologique, il est accessible à tous. Grâce à la neige et à la glace abondantes de nos hivers, il devient très facile de pratiquer ce sport même là où il n'y a aucune installation sportive particulière.

Où pratiquer la trottinette des neiges?

La pratique de la trottinette des neiges convient parfaitement à la nature finlandaise. En effet, vous pouvez en faire un peu partout : sur les mers ou les lacs gelés, sur des sentiers, ou sur des routes déblayées. On peut même pratiquer ce sport quand l'hiver est plus doux et que la neige est moins abondante. Que ce soit sur de la glace ou sur des sentiers de ski de randonnée, la trottinette des neiges vous permet d'atteindre des vitesses incroyables; elle peut offrir une solution de remplacement au ski ou au patinage lorsque l'hiver est moins rigoureux.

La compétition en trottinette des neiges

La trottinette des neiges est un moyen de transport particulièrement populaire pour les personnes âgées, les écoliers et les pêcheurs sur glace. Elle n'est pas un sport de compétition très connu vu le faible nombre de participants à des épreuves sportives. Toutefois, il s'agit d'une forme d'athlétisme traditionnel rempli de défis, qui fait appel à diverses habiletés et qui nécessite un entraînement particulier si ce sport est pratiqué à grande échelle.

La trottinette des neiges

- Introduction
- Où pratiquer la trottinette des neiges?
- La compétition en trottinette des neiges
- Équipement
 - Chaussures
 - Vêtements



INSTRUCTIONS (SUITE)

Équipement

Chaussures

Idéalement, il faut porter des chaussures chaudes et légères dont les semelles rigides assurent une bonne adhérence. Toutefois, des chaussures ordinaires de marche ou de jogging conviennent bien dans les cas où l'on veut effectuer moins souvent ou plus lentement des randonnées en trottinette des neiges sur un sol givré. Pour un meilleur ancrage

Afin d'améliorer l'adhérence, vous pouvez enfiler sur vos chaussures des bas en laine « tricotés par grand-maman ». Toutefois, il serait préférable d'utiliser des chaînes à glace ou des crampons spéciaux. Les crampons sont des pièces de métal que l'on fixe à la semelle, de sorte qu'elle se trouve munie de clous, de pointes ou de dents en métal. Il ne s'agit nullement d'après-skis; si vous avez à chausser ces bottillons, c'est que la neige est probablement trop molle pour faire de la trottinette des neiges.

Il est également possible de fixer des clous aux semelles des chaussures que vous portez habituellement pour vous entraîner. Certains magasins d'équipement de sport offrent ce genre de chose. Il existe aussi des chaussures spéciales telles que celles utilisées pour faire de la course d'orientation et qui portent déjà des clous.

Si vous avez des objectifs de compétition ou de conditionnement physique plus sérieux, il vaut mieux acheter des chaussures à pointes. Les chaussures à pointes utilisées pour la course d'orientation sont populaires, vu leur rigidité et leur talon texturé qui habituellement convient bien au coureur. De plus, certains modèles sont munis de clous au talon, ce qui permet le freinage. Les chaussures de baseball (variante finlandaise) ou à pointes de course sont toujours plus légères, mais leur semelle pourrait être trop souple. Les adeptes de la trottinette les plus performants utilisent des semelles intérieures de renfort qui sont faites en fibre de carbone, par exemple.

D'une part, les pointes doivent être suffisamment longues et aiguës pour empêcher que l'on ne tombe sur la glace. D'autre part, si les pointes sont trop longues, les bouts

pourraient s'abîmer parce que la prise qui résulte des mouvements en ruades de cheval est plus grande que celle d'une foulée de course sur du sable ou sur une piste. De neuf à douze millimètres sont habituellement la bonne longueur de pointes.

Lorsque vous pratiquez la trottinette, les orteils gèlent plus facilement que vous ne le croyez. Si les chaussures sont assez grandes, les pieds resteront au chaud. Sur de la glace couverte d'eau, il faut absolument porter des bas isolants pour des distances plus longues. Quand il fait très froid, vous pouvez enfiler des chaussettes en laine ou mettre des couvre-bottes de ski sur vos chaussures à pointes. Une bonne façon de se réchauffer les pieds est de courir avec la trottinette en montant une côte.

Vêtements

Vous pouvez vous vêtir comme vous le faites normalement pour aller dehors. Dans le cas où vous voulez vous entraîner de façon plus soutenue à l'extérieur ou partir en randonnée, vous devez vous rappeler les principes de base de l'habillement utilisé pour les sports d'hiver. Votre tenue de sport doit respirer, en ce sens qu'elle doit permettre à l'humidité de s'évaporer, tout en vous protégeant jusqu'à un certain point contre le vent. N'utilisez pas de vêtements molletonnés. Il est beaucoup mieux de superposer de minces couches de vêtements. De plus, vous devez porter tout près de la peau des sous-vêtements qui permettent à la transpiration d'être évacuée dans les couches absorbantes du dessus. Pour les trajets plus longs, il serait préférable d'apporter une veste isolante que vous pourriez mettre pendant les pauses.

Il est essentiel de bien couvrir les parties de corps qui sont particulièrement exposées au froid : les doigts, les orteils et le visage. Toutefois, toutes les autres parties du corps doivent être protégées. Des cache-oreilles ou un passe-montage sont nécessaires si votre tuque ne descend pas assez bas. Lors de marathons sur de la glace givrée et par grands vents froids, les participants doivent abandonner la course surtout parce qu'ils sont gelés au niveau de l'aîne. Des sous-vêtements dont le tissu protège contre le vent résolvent très efficacement ce problème.

La trottinette des neiges

- Introduction
- Où pratiquer la trottinette des neiges?
- La compétition en trottinette des neiges
- Équipement
 - Chaussures
 - Vêtements