

Sports d'hiver

# Le ski de randonnée,

Plus besoin d'attendre le printemps pour voir un peu partout des randonneurs à ski : les belles pentes sont courtisées, comme les descentes en forêts, les cols et les vallons. Le matériel a beaucoup évolué, démocratisant cette pratique...

Autrefois activité des skieurs aguerris et vraiment entraînés, surtout l'hiver où les conditions de neige et de météo sont plus risquées pour le ski de randonnée, à présent la pratique démarre "dès les premières neiges", confirme Rolland Marie, président du Club Alpin de Gap.

Le nombre de pratiquant a aussi évolué, il aurait doublé depuis 2008 estiment des loueurs de matériels, premiers informés de cette évolution. Et le CAF de Gap compte plus de 25 initiateurs bénévoles et une centaine de personnes suivent régulièrement les sorties mises en place tous les week-end et même en semaine, dès que les conditions le permettent. "Si le nombre de pratiquants augmente, le profil des personnes change aussi beaucoup", reprend le président du CAF. "On note de plus en plus de retraités, jusqu'à 70 voire 75 ans, car

## Des consignes de sécurité à respecter

- ARVA, pelle et sonde sont indispensables. Les sacs à dos "ABS" de plus en plus répandus, sont un bon complément. Des exercices fréquents sont nécessaires pour savoir se servir du matériel efficacement.
- Prendre la météo avant de partir, se renseigner auprès des clubs, bureaux des guides, écoles de ski...
- Ne pas partir seul, il est toujours recommandé de se faire accompagner par un professionnel (moniteur de ski ou guide de montagne)... ou de pratiquer en club.



La station de Réallon a aménagé un espace ski de rando, où l'on peut pratiquer en toute sécurité.

OFFICE DE TOURISME



les personnes continuent à faire du sport. Davantage de jeunes, aussi qui trouvent là une pratique différente de la montagne, même si ce n'est pas toujours évident de trouver le matériel."

## Un besoin de nature et de liberté

Besoin de nature, de liberté, de grands espaces... en essayant de gérer les risque. Comme le signale Gilles Marla, gérant du magasin Vertige à Gap, "la cherté des remontées mécaniques explique en partie le report vers le ski de randonnée. Une fois que vous avez acheté votre matériel, vous n'avez plus de frais, il faut juste de l'énergie !".

Mais cette discipline sportive reste encore confidentielle. Chez Vertige, sur un parc de location de

1000 paires de skis, seules 30 sont dévolues à la randonnée. En fait souvent les randonneurs louent le matériel pour l'essayer, le tester, avant de l'acheter, même si cela reste un gros investissement.

De leur côté les stations commencent à changer leur approche : on voit parfois des skieurs qui montent en bordure des pistes et certaines comme Réallon, s'investissent autrement. En 2013 la station a lancé trois itinéraires sur son domaine skiable, dévolus à l'initiation du ski de randonnée. Cette découverte sur des pistes plates et damées, permet de se familiariser avec le matériel. Des partenariats ont été passés avec l'ESF pour l'initiation et un système de location du matériel mis en place avec les loueurs. "Cette première