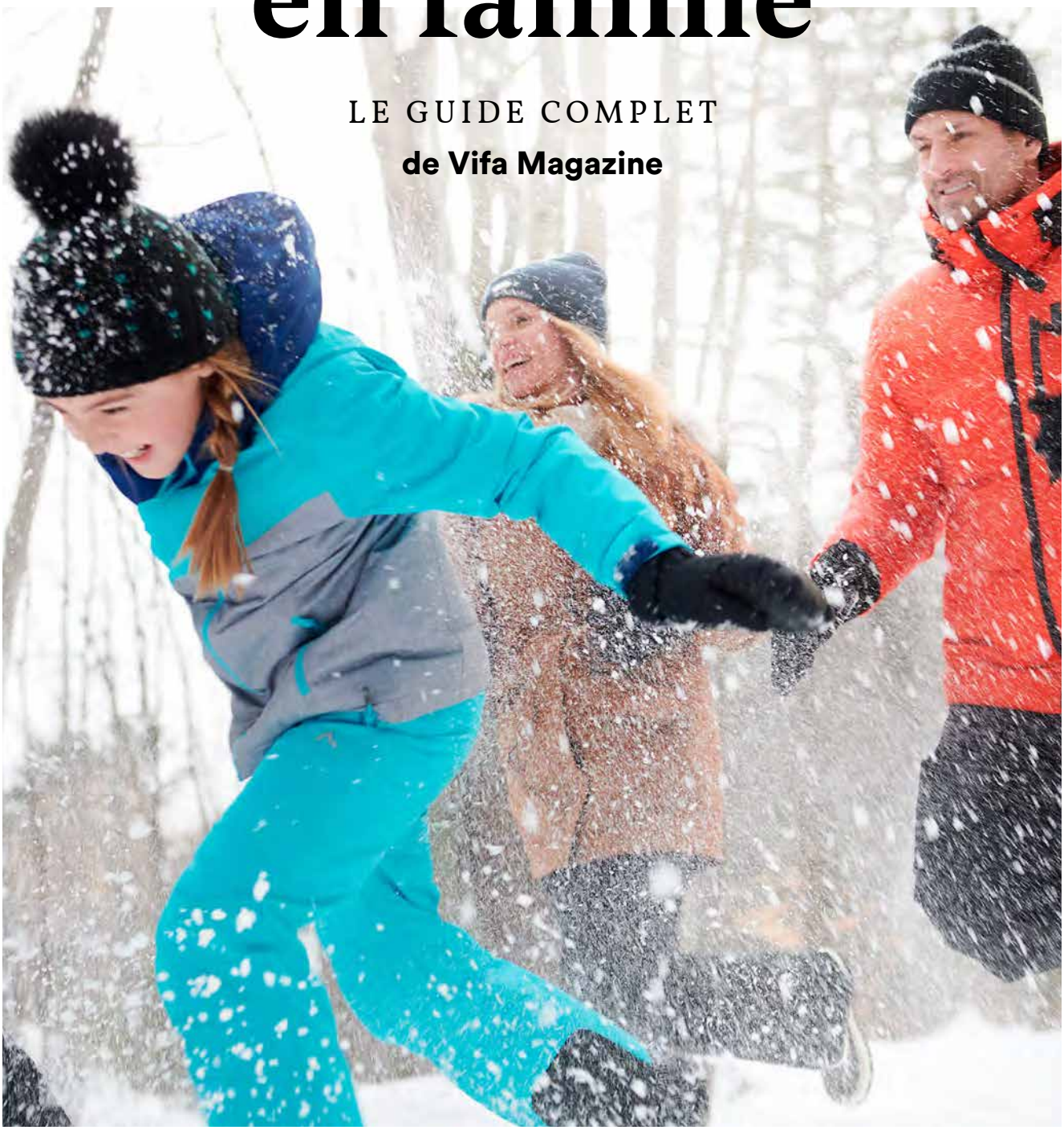
Sports d'hiver en famille

LE GUIDE COMPLET

de Vifa Magazine



CONSEILS D'EXPERTS
pour choisir et entretenir l'équipement.

ASTUCES DE PARENTS
pour initier votre famille aux sports d'hiver.

IDÉES PRATIQUES
pour réussir vos sorties extérieures.

SUGGESTIONS D'ENDROITS
pour pratiquer vos activités plein air au Québec.

CRÉDITS

Édition
Marjolaine Arcand, *Vifa Magazine*

Rédaction
Clémence Risler avec la collaboration de Marjolaine Arcand,
Mélanie Dubé, Emmanuelle Mozayan, David Nathan,
Anne Marie Parent, Guillaume Roy et Sports Experts

Révision
François Grenier

Design graphique
Claudia Cormier

En partenariat avec :

Photos : Les visuels de produits utilisés dans ce guide, de même que la majorité des photos, sont une gracieuseté de Sports Experts.

© Fonds Québec en Forme

Mieux profiter de l'hiver en famille

Ah… l'hiver ! Il y a ceux qui l'adorent. Et ceux qui le redoutent. Si votre famille fait partie de cette deuxième catégorie, le plein air pourrait être l'antidote par excellence.

Il n'y a en effet rien de mieux pour dompter le froid et la neige que de chausser des patins, des raquettes ou des skis, et de partir à la découverte de nouveaux paysages, ou tout simplement profiter des installations à proximité, offertes par votre ville. Et avec ses multiples stations de ski, ses patinoires extérieures, ses grands parcs et ses centres de plein air, le Québec s'avère un lieu fantastique pour la pratique d'activités hivernales.

Mais pour en profiter, encore faut-il être bien équipé ! Ce guide vous aidera à faire de judicieux choix de vêtements et équipements, vous dévoilera des astuces pour en faire le meilleur usage, et des idées de destinations pour vous adonner à vos passions hivernales.

Bref, cette année, pas d'excuses pour ne pas mettre le nez dehors aussi souvent que possible, et pour passer du temps de qualité en famille !

L'équipe de *Vifa Magazine*

Marjolaine, Marianne, Marie Elaine, Kim, Maryse & Frédéric

Table des matières

Vêtements d'hiver : faire les bons choix 4

Astuces pour l'entretien *6*
L'art du multicouche *8*

Ski alpin et planche à neige 9

Comment choisir le bon équipement? *10*
Économiser sur l'équipement *11*
À quel âge commencer? *12*
Nos endroits préférés au Québec *12*

Ski de fond 13

Comment choisir le bon équipement? *14*
L'ABC du fartage *14*
À quel âge commencer? *15*
Nos endroits préférés au Québec *16*

Raquettes à neige 17

Comment choisir le bon équipement? *18*
Trucs pour une randonnée réussie *19*
Nos endroits préférés au Québec *20*

Marche et randonnée 21

Comment choisir le bon équipement? *22*
6 conseils pour la randonnée pédestre en famille *23*
Nos endroits préférés au Québec *24*
Collation parfaite pour la randonnée *25*

Patin et hockey 26

Comment choisir le bon équipement? *27*
Enseigner les bases du patin à son enfant *28*
Construire une patinoire maison *29*
Nos endroits préférés au Québec *29*

Glissade et jeux extérieurs 30

Comment choisir le bon équipement? *31*
Nos endroits préférés au Québec *32*

Fatbike 34

Comment choisir le bon équipement? *35*
Nos endroits préférés au Québec *36*

VÊTEMENTS D'HIVER

Ne laissez plus jamais le froid et la neige faire ombrage au plaisir d'une journée de plein air en famille. Le truc, c'est d'avoir de bons vêtements, mais aussi les meilleures stratégies pour les porter. Suivez nos conseils pour rester au chaud, des pieds au bout du nez.

Faire les bons choix

Manteau et pantalon de neige

Parce que les enfants auront à porter ces vêtements tous les jours durant la saison froide, mais aussi parce qu'il s'agit d'un investissement considérable, voici des éléments à considérer à l'achat d'un habit d'hiver.

TRUC DE PARENTS

Pour faire des économies

Vous pouvez vous procurer tous les vêtements et équipements suggérés dans ce guide en visitant une friperie sportive, en fouillant sur les petites annonces ou dans les ventes de début et fin de saison, ou en optant pour la location à la journée ou pour la saison! En achetant des vêtements et bottes de plus grande qualité à votre ainé, les chances sont plus grandes que votre plus jeune puisse en bénéficier au moment opportun.

Manteau à partir de 60 $

IMPERMÉABILITÉ

Recherchez la mention « imperméable » sur les étiquettes, et assurez-vous que les coutures des manteaux et pantalons de neige soient scellées par une membrane intérieure.

Pour vérifier l'imperméabilité des coutures, prenez une couture entre deux doigts, et repérez, au toucher, quelque chose qui ressemble à une bande de ruban à l'arrière. Attention à la mention « résistant à l'eau » : c'est une manière détournée de dire que ce n'est pas imperméable!

RESPIRABILITÉ

Gage de qualité et de durabilité, la matière du vêtement peut faire toute la différence sur le confort de votre enfant cet hiver. Le manteau et le pantalon de neige doivent respirer afin d'éviter la transpiration, et pour cela, ils doivent contenir un enduit ou une membrane de style Gore-Tex. Il existe des membranes similaires ayant été développées sous d'autres noms, alors recherchez la mention « respirant » sur l'étiquette.

AJUSTEMENT

Assurez-vous que les poignets soient ajustables pour laisser passer des mitaines, que le col soit composé d'un matériel doux, qu'il monte assez haut et soit assez ajusté pour bien couvrir le cou. Vérifiez également que le manteau ait un capuchon et qu'il soit compatible avec un casque si votre enfant fait du ski.

Choisissez un pantalon de neige doté de bretelles ajustables, de jambières pare-neige pour recouvrir la botte et d'un tissu assez épais dans le bas pour résister aux frottements.

ADAPTABILITÉ

Plusieurs marques proposent des vêtements d'hiver évolutifs pour enfants, qui permettent d'allonger les manches et les pantalons de quelques centimètres en décousant des coutures intérieures. Cela permet de garder le vêtement deux ou trois saisons.

Pantalon à partir de 40 $

Mitaines et gants

Êtes-vous de type gant ou mitaine? Si vous ne pratiquez pas d'activités nécessitant une dextérité particulière ou la manipulation d'objets, comme des bâtons de ski, préférez les mitaines. À matériaux égaux, celles-ci sont plus chaudes que les gants, car elles permettent de garder les doigts en contact les uns avec les autres, ou d'utiliser un chauffe-main.

Plus le sport ou l'activité pratiquée implique de la vitesse (comme le ski alpin) ou la prise d'un objet (bâton de ski de fond), plus la membrane extérieure ou la coquille du gant ou de la mitaine devra être résistante.

Le tissu doit être assez imperméable pour ne pas se détremper au contact de la neige, et « respirant » pour éviter que la doublure ne devienne mouillée.

La présence d'une lanière en velcro ou d'une attache au niveau des poignets empêchera la neige de pénétrer tout en favorisant la conservation de la chaleur des mains.

TRUC DE PARENTS

Par périodes de froid intense, il est conseillé d'avoir en réserve (pour toute la famille!) des sous-gants minces en laine mérinos ou en tissu synthétique à haut pouvoir isolant en vue de les enfiler, au besoin, sous les gants ou les mitaines.

Astuces pour l'entretien

MANTEAU ET PANTALON DE NEIGE

Vous croyez que la laveuse et la sécheuse ne font pas bon ménage avec les vêtements d'hiver? Au contraire! Laver les habits de neige permet souvent d'activer la membrane et l'isolant, et de les faire revivre! Cependant, ne le faites pas trop souvent, suivez à la lettre les directives de lavage du fabricant, et n'utilisez pas d'assouplisseur. Remontez la fermeture éclair et assemblez les velcros avant de mettre les vêtements dans la machine.

MITAINES ET GANTS

La meilleure façon de faire sécher des gants ou des mitaines consiste à les laisser à l'air libre, non loin d'une source de chaleur (comme un calorifère ou un poêle à bois), en évitant toutefois un contact direct. Un vaporisateur anti-odeurs, comme celui que l'on utilise pour l'équipement sportif, pourrait aussi être une bonne idée!

Bottes à partir de 40 $

Les bottes

Les enfants passent beaucoup de temps dehors, parfois longtemps immobiles, parfois à s'activer, et ils ont constamment les pieds dans la neige. Il est donc important de les chausser de bottes chaudes, confortables, imperméables et suffisamment hautes pour empêcher que la neige s'y infiltre, ce qui peut mettre fin à la partie de plaisir.

La qualité de l'isolant (issu de technologies comme Thinsulate, Primaloft, Polartec ou Heatseeker) importe grandement pour combattre le froid. Préférez les modèles pouvant aller jusqu'à -30 °C, et portez attention à la quantité d'isolant (de 100 à 600 grammes) indiquée sur l'étiquette : plus le chiffre est élevé, plus ça protégera du froid.

Lors de l'essai, vérifiez si le pied profite d'un petit jeu d'environ 1 cm, car trop à l'étroit dans une botte il est davantage la proie au froid.

TRUC DE PARENTS

Achetez une paire de feutres additionnels pour les bottes des enfants, question de toujours avoir une option de remplacement en cas de petits pieds mouillés. La bonne vieille technique du sac de plastique dans la botte peut dépanner! Plusieurs parents ne jurent aussi que par les séchoirs électriques à bottes et mitaines.

Les chaussettes

Des pieds trempés ou gelés sonnent souvent la fin des sorties à l'extérieur. Pour éviter cette désagréable situation, de bonnes chaussettes sont de mise, en plus des bottes. Prévoyez une paire de rechange! Le port d'une chaussette 100 % synthétique (en polyester, par exemple) sous un bas plus chaud est une astuce intéressante pour contrer la formation d'humidité dans les bottes. Et ça réduit les risques d'ampoules!

Un petit coup de pouce bienvenu

Même bien vêtu, il peut être difficile de garder les extrémités au chaud durant plusieurs heures. Munissez-vous d'une arme secrète pour les journées d'hiver : des chauffe-mains et des chauffe-orteils qui s'activent au contact de l'air! Pour les plus frileux, il existe aussi des bas, semelles, mitaines, ou gants chauffants!

L'art du multicouche

Une bonne façon de rester au sec et au chaud durant une séance d'activité physique en plein air consiste à enfiler plusieurs couches de vêtements. Ce système (mieux connu sous le nom de pelures d'oignon!) a l'avantage d'être modulable : s'il fait trop chaud, on retire une couche, et on fait l'inverse s'il fait trop froid.

La couche de base : sous-vêtements, combines, chaussettes, ou collants composés de fibres synthétiques ou de laine (celle de type mérinos est l'une des meilleures options, car elle est ultralégère, douce, chaude, « respirante » et antibactérienne).

La couche intermédiaire : chandails en laine polaire ou autre.

Couche externe ou coquille : manteau qui coupera le vent, les précipitations, ou les deux.

Évitez les vêtements en coton qui ont tendance à garder l'humidité et à devenir rapidement inconfortables, ce qui n'est pas le cas des fibres synthétiques.

SKI ALPIN

Vous et votre famille êtes tentés d'essayer le ski alpin et la planche à neige ? En vous dotant du bon équipement, le plaisir de dévaler des pentes enneigées sera décuplé.

PLANCHE À NEIGE

vifa

Comment choisir le bon équipement?

Ski alpin et fixations à partir de 120 $

Bâtons de ski à partir de 20 $

Les skis et la planche à neige pour enfants

Plus ils sont courts, plus ils seront faciles à diriger, ce qui offrira une plus grande maîtrise à un enfant qui en est à ses débuts. Il aura moins d'efforts à fournir, ce qui lui permettra d'avoir du plaisir et d'apprécier rapidement le ski ou la planche à neige. Notez que si votre enfant a moins de 6 ou 7 ans, les bâtons sont optionnels.

DÉTERMINER LA BONNE GRANDEUR

Skis : placez un ski debout devant l'enfant : il devrait lui arriver au menton. Avec le temps et l'habileté grandissante de l'enfant, le ski pourra atteindre la hauteur des yeux.

Planche : placez la planche debout à côté de l'enfant : elle devrait atteindre la partie entre le menton et le nez.

Les bottes pour enfant

Pour choisir la bonne pointure, enlevez la semelle et demandez à votre enfant d'aligner son talon avec l'arrière de celle-ci tout en restant debout. Il devrait rester environ 1 cm de libre à l'avant du pied, puisque l'enfant est en pleine croissance.

Il est important de ne pas choisir des bottes trop grandes : vous compenseriez alors en les serrant davantage, ce qui affectera la circulation sanguine des pieds de votre enfant et lui donnera froid.

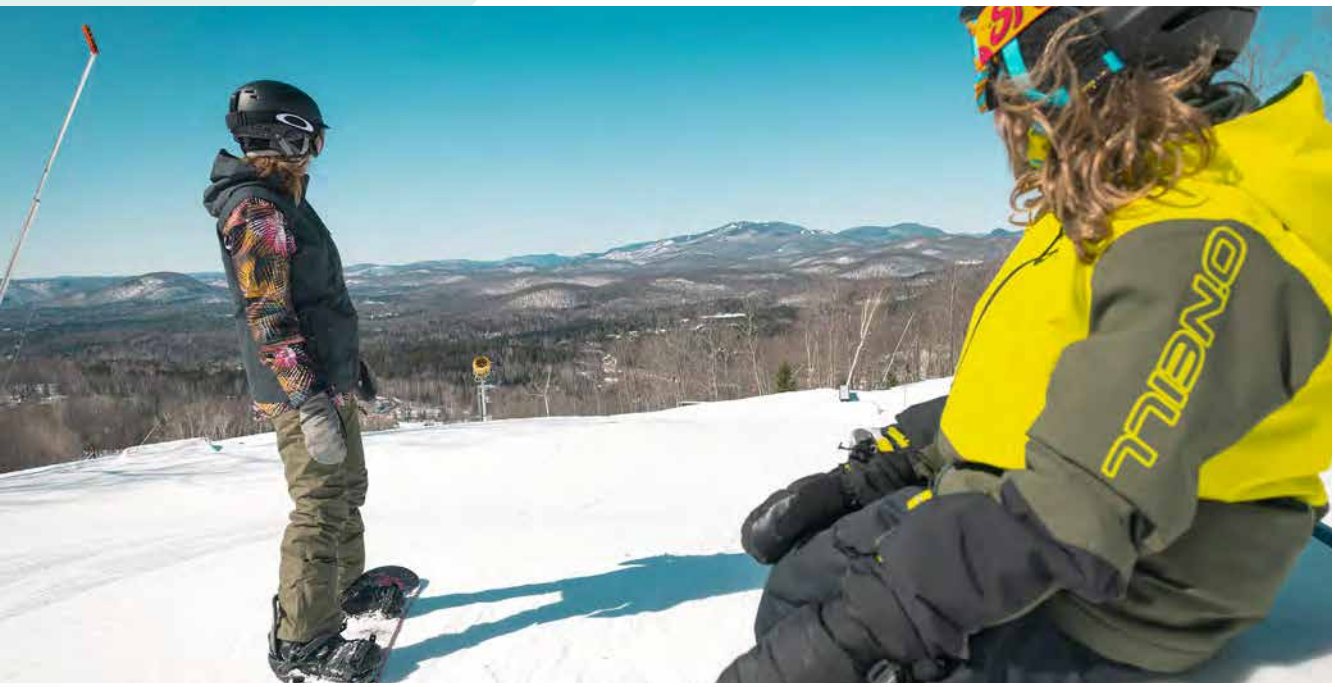
Autant pour le ski que la planche à neige, les débutants devraient opter pour des modèles plus souples.

TRUC DE PARENTS

Évitez les paires de chaussettes multiples, car elles retiennent l'humidité. Choisissez-en plutôt une qui est faite de fibres synthétiques et qui se rend à la hauteur du genou. Enfilez les chaussettes une fois arrivés à la station, pas avant!

Planche à neige et fixations à partir de 215 $

Bottes à partir de 75 $



Casque à partir de 20 $

Le casque

Parce que les premières expériences en ski seront sans doute ponctuées de quelques chutes, un casque est de mise. Pour trouver la bonne grandeur, faites-en essayer quelques-uns à votre enfant et choisissez le plus confortable. Il est important de choisir le casque en premier, et de s'assurer ensuite que les lunettes s'ajustent bien au niveau du visage et du nez. Prévoyez une cagoule ou une tuque sans pompon pour porter en dessous.

Lunettes à partir de 15 $

Les lunettes

Pour non seulement assurer un confort maximal, mais aussi pour prévenir la formation de buée, les lunettes doivent bien s'ajuster à la forme du visage ainsi qu'à celle du casque par-dessus lequel elles seront enfilées. Il existe des modèles conçus pour les gens portant des lunettes de vue. Certaines technologies améliorent aussi la visibilité en permettant de mieux discerner les aspérités du parcours et, par conséquent y réagir plus rapidement et plus adéquatement.

Économiser sur l'équipement de ski

Les enfants grandissent à toute vitesse et ça, Sport Experts l'a bien compris. Son programme d'échange de ski alpin junior permet d'obtenir un crédit allant jusqu'à 50 % en remettant, après une saison d'utilisation, les skis et les bottes devenus trop petits.

Où skier en famille

MONT TREMBLANT
Laurentides

Avec sa zone TAM-TAM, spécialement dédiée aux enfants de 3 à 12 ans, la station Mont-Tremblant permet à ceux-ci de développer leurs habiletés et de mettre en pratique les notions de sécurité dans une piste aménagée avec des obstacles.

tremblant.ca

VALLÉE DU PARC
Mauricie

Situé à Shawinigan, le centre de glisse Vallée du Parc compte une trentaine de pistes pour le ski et la planche à neige, une pente-école, deux parcs à neige (dont un avec des modules destinés aux débutants), des pentes de glissade sur tubes, trois sentiers de raquette, et un sentier de luge.

valleeduparc.com

PARC DU MONT-COMI
Bas-Saint-Laurent

À 30 kilomètres de Rimouski, le parc du Mont-Comi fait partie de la chaîne de montagnes des Appalaches et il est reconnu pour l'abondance de sa neige naturelle. Cette station compte 30 pentes sur 3 versants, 4 remontées mécaniques, 6 sous-bois, 2 parcs à neige ainsi que des sentiers de ski de fond et de raquette.

mont-comi.ca

MONT-SUTTON
Cantons-de-l'Est

Avec sa zone famille (comprenant un débarcadère sécurisé dans le stationnement), son parc d'apprentissage, et sa Forêt des merveilles, le Mont-Sutton est un véritable paradis pour les familles. Tout le monde peut assurément trouver son compte parmi les 60 pistes et les nombreux secteurs en sous-bois toutes catégories (de facile à expert).

montsutton.com

MASSIF DU SUD
Chaudière-Appalaches

Avec ses 915 mètres d'altitude, le Massif du Sud est considéré comme le plus haut domaine skiable au Québec. Cette montagne, qui reçoit en moyenne 600 cm de neige par année, compte 33 pistes, dont la plus longue se déroule sur pas moins de 3,5 km! Profitez d'une visite pour vous adonner aussi à la raquette, au ski de fond, à la glissade et au *ski hok* (un croisement entre la raquette et le ski de fond).

massifdusud.net

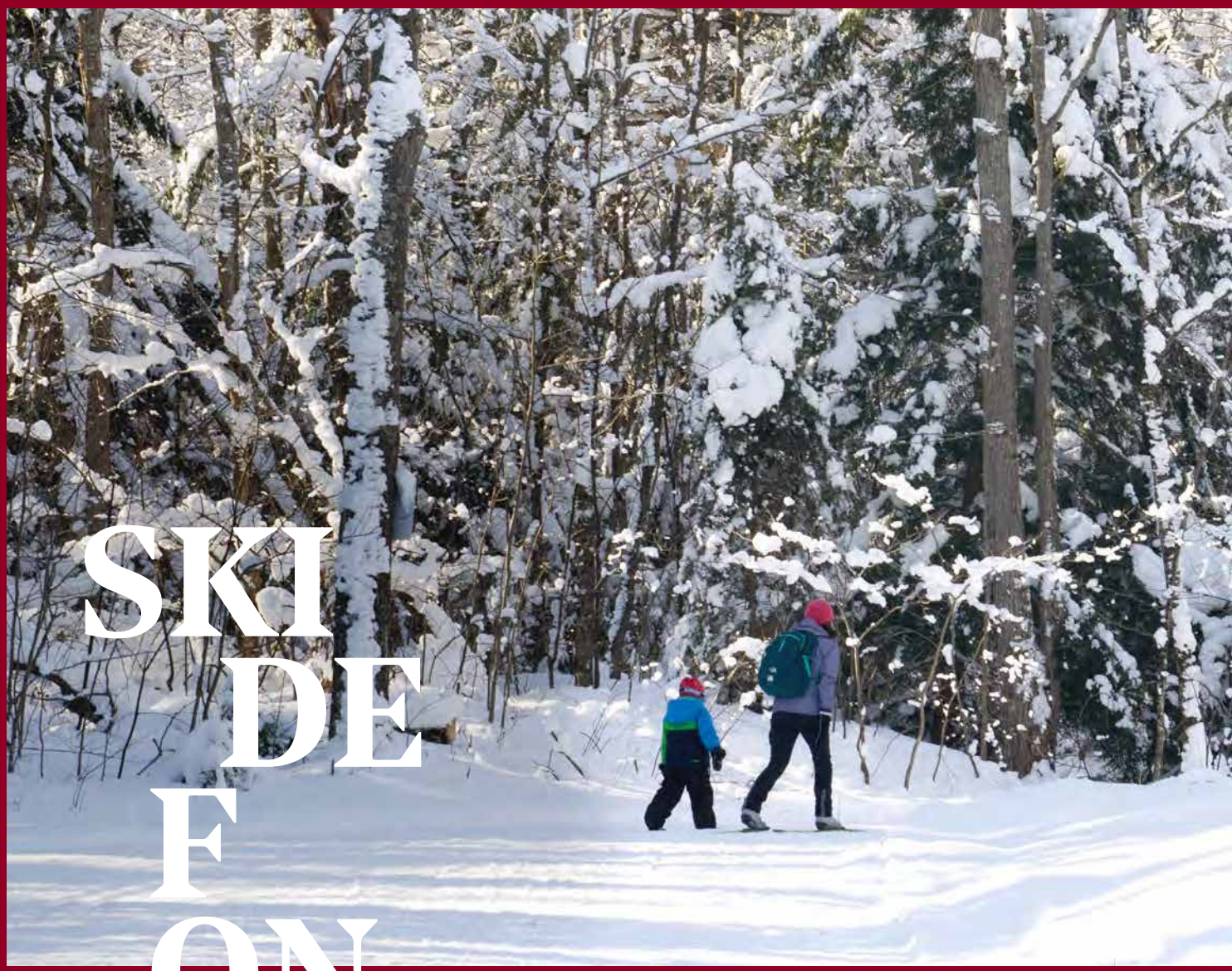
POUR D'AUTRES SUGGESTIONS, CONSULTEZ LA LISTE DES STATIONS DE SKI DU QUÉBEC À ESSAYER EN FAMILLE SUR *vifamagazine.ca*

À quel âge commencer les sports de glisse?

Dès trois ans, les enfants peuvent faire leurs premiers pas en ski alpin ou en planche à neige. Si vous êtes à l'aise sur les pentes, vous pouvez lui enseigner les bases à l'aide d'un harnais. Sinon, inscrivez-les à des séances d'initiation organisées dans des stations de ski. Les premiers essais en ski ou en planche à neige devraient toujours se dérouler dans le contexte d'un cours, accompagné d'un moniteur certifié et formé pour montrer ce sport aux enfants.

Pour informations (et rabais!) :

maneige.ski



SKI DE FOND

Qu'il soit pratiqué en mode contemplation ou à vive allure, dans des parcs urbains ou en pleine nature, le ski de fond est une activité facile à faire en famille, qui permet de bouger tout en prenant un bon bol d'air frais.

Vi fa

Comment choisir le bon équipement?

Skis de fond et fixations à partir de 89 $

Les skis de fond

IL EXISTE PLUSIEURS MODÈLES :

- **les skis d'entraînement,** plus courts et plus étroits (utilisée notamment pour le pas de patin);
- **les skis hors-piste,** plus larges pour mieux évoluer en neige folle;
- **les skis de fond classiques,** dont les bords parallèles sont conçus pour la randonnée pratiquée sur des pistes tracées mécaniquement. Ces derniers conviennent mieux aux familles.

LA LONGUEUR

De façon générale, il est recommandé de se procurer des skis qui correspondent au moins à la taille du skieur. Des skis plus courts sont parfois proposés pour favoriser un apprentissage rapide, alors que les plus longs permettent de jouer sur la souplesse de la cambrure.

GLISSE ET TRACTION

Pour rendre le ski plus performant, il faut le farter avant chaque utilisation, en utilisant un fart (cire) approprié à la température extérieure et au type de neige. On applique un fart d'accroche sous le pied, pour adhérer à la neige et permettre au skieur de grimper des pentes légères, et une cire de glisse aux extrémités (talon et spatule).

La zone d'accroche du ski peut aussi être munie d'écailles (petites encoches) ou d'un système à peaux fixées sous la cambrure. Ces derniers ne nécessitent pas de cire (ou seulement un fart de glisse, au besoin).

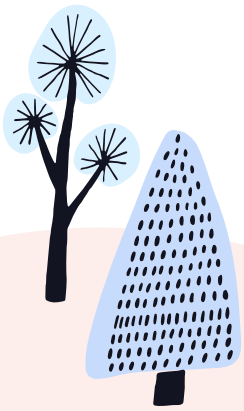
L'ABC du fartage

On doit d'abord gratter avec un racloir de plastique le fart précédemment appliqué sur la semelle (et, idéalement, utiliser un produit « défarteur »), puis appliquer un nouveau fart en utilisant un bloc de liège pour l'étendre et le polir.

Trousse de fartage à partir de 45 $

TRUC DE PARENTS

Les enfants aiment habituellement participer à l'étape du fartage. Demandez-leur de suggérer la bonne cire à utiliser selon la météo!



TRUC DE PARENTS

Au sujet des vêtements...
Pour les sports cardio comme le ski de fond, optez plus que jamais pour la stratégie des pelures d'oignon. Si vos enfants sont en sueur, ils pourront en enlever une couche. Prévoyez donc un sac à dos et de l'eau!

Les bâtons

Comme les bâtons servent aux skieurs à se propulser vers l'avant, ils doivent être solides, sans être trop lourds. Ceux qui recherchent la performance opteront pour des bâtons en carbone (plus rigides et légers, mais plus coûteux), tandis que ceux en aluminium (plus lourds, mais solides), ou en fibre de verre (plus légers, mais plus fragiles) répondront aux besoins de la plupart des gens.

Pour choisir la longueur, on préconise souvent l'emploi de formules qui ont fait leurs preuves : ainsi, les adeptes de ski de fond traditionnel n'ont qu'à multiplier leur taille (en mètres) par 0,84, ou bien à retrancher une quarantaine de centimètres de leur taille totale.

Bâtons à partir de 20 $

Les fixations

À ce chapitre, deux grandes familles se partagent le marché : Prolink, développé par Salomon, et NNN (New Nordic Norm), de l'entreprise norvégienne Rotefella. Toutes deux s'équivalent tant en qualité qu'en prix, mais chaque système dispose de son propre éventail de bottes, incompatibles et non interchangeables chez le fabricant concurrent.

Bottes à partir de 70 $

À quel âge commencer le ski de fond?

Plusieurs modèles de traîneaux peuvent être tirés sur les pistes pour skier avec bébé. Un enfant de 3 ou 4 ans peut monter sur des skis. Vers 5 ans, il peut parcourir de un à deux kilomètres, si le parcours ne comporte ni montées ni descentes. En revanche, les plus grands aimeront s'aventurer sur les pistes offrant des défis, et seront peut-être même tentés par le pas de patin!

Les bottes

Ce qui prime ici c'est le confort et la capacité de garder les pieds bien au chaud. Au moment de l'essai en magasin, assurez-vous de choisir un modèle qui maintient bien les pieds, mais dont l'intérieur est assez ample pour ne pas bloquer la circulation sanguine (ce qui peut entraîner les engelures par temps froid). Les bottes destinées à la pratique du ski de fond classique peuvent être assez souples, ce qui permet une bonne fluidité dans la flexion du pied.

Nos endroits préférés au Québec

Il existe une foule d'endroits accessibles où il est possible de pratiquer le ski de fond gratuitement, comme les pistes cyclables ou des sentiers en forêt. Voici nos suggestions pour sortir de l'ordinaire !

PARC-NATURE DE LA POINTE-AUX-PRAIRIES
Montréal

Dans l'est de Montréal, ce vaste parc situé dans les secteurs Rivière-des-Prairies et Pointe-aux-Trembles accueille les skieurs qui peuvent s'engager sur différents sentiers totalisant 11 km.

parcs-nature.com

MONTAGNE DE PIN ROUGE
Gaspésie

Paradis des sports d'hiver où il est aussi possible de faire du ski alpin, de la glissade sur tube, du patin, du traîneau à chiens et du *fatbike*. La Montagne de Pin Rouge comprend aussi une dizaine de kilomètres de pistes de ski de fond en terrain peu escarpé, répartis en cinq sentiers de niveaux facile à difficile.

montagne.pinrouge.com

PARC NATURE LES FORESTIERS-DE-SAINT-LAZARE
Montérégie

Depuis les années 70, cette base de plein air fait le bonheur des familles qui viennent y pratiquer toute sorte d'activité, et en toute saison. L'hiver, plusieurs kilomètres de sentiers de randonnée pédestre se transforment en pistes de ski. Le relief varié offre une expérience pleine de défis.

lesforestiers.ville.saint-lazare.qc.ca

PARC RÉGIONAL DE LA FORÊT OUAREAU
Lanaudière

Doté d'un immense massif montagneux, le Parc régional de la Forêt Ouareau comprend un réseau de sentiers multifonctionnels de 120 km qui, l'hiver, peuvent être sillonnés en raquette (35 km) ou en ski de fond (30 km).

parcsregionaux.org

PARC DU LAC-BEAUCHAMP
Outaouais

Niché au cœur de Gatineau, le parc du Lac-Beauchamp est une véritable oasis urbaine. Il offre plus de 15 km de sentiers récréatifs et des installations pour la randonnée, la raquette, le ski de fond, la glissade et le patinage.

gatineau.ca

POUR D'AUTRES SUGGESTIONS, CONSULTEZ LA LISTE DES SENTIERS À SILLONNER CET HIVER SUR *vifamagazine.ca*

RAQUETTES À NEIGE

Pratique, parce que facile et peu dispendieuse, la raquette permet de mettre le nez dehors en famille en toute simplicité. Les destinations pour en faire sont également nombreuses et accessibles.

Vi fa

Comment choisir le bon équipement?

Raquettes à partir de 70 $

Les raquettes

Voici les points à considérer lors du choix de vos raquettes.

LE TYPE

- **Raquettes classiques :** munies d'un cadre plus petit, pour les sentiers damés. Celles-ci conviennent parfaitement à la pratique de raquette en famille.
- **Raquettes de montagne :** dotées de crampons et de pointes dentelées offrant une meilleure accroche dans les terrains en pente.
- **Raquettes de course :** étroites, et de formes asymétriques, pour se déplacer à grandes enjambées sur la neige compacte et les sentiers damés.

Il existe des raquettes spécialement adaptées à l'anatomie féminine, plus petites et effilées. Les raquettes pour enfants sont faites de matériaux plus abordables et durables, et les crampons sont moins tranchants.

LE FORMAT

Plus la raquette est de courte taille, plus elle se manœuvre aisément, mais moins elle offre de portance en neige poudreuse.

Vous devez tenir compte de la portance, c'est-à-dire de la capacité de ne pas trop s'enfoncer dans la neige en fonction de la surface de contact. Pour cela, estimez le poids total que les raquettes devront porter, en additionnant votre poids à ceux de vos bottes, de vos vêtements, de votre sac à dos, etc.

LE MATÉRIAU

La majorité des raquettes sont en aluminium, ce qui les rend à la fois robustes, légères et résistantes aux très basses températures. Certains modèles économiques disposent d'un cadre de plastique, ce qui pourra convenir à ceux qui s'adonnent à ce sport de manière occasionnelle.

LES FIXATIONS

Elles doivent être simples à attacher, même en portant des gants ou des mitaines. Elles doivent aussi pouvoir s'adapter à plusieurs types de bottes, idéalement.

TRUC DE PARENTS

Si vous utilisez un porte-bébé, n'oubliez pas de considérer le poids de votre bébé (habillé!) lorsque vous calculez la portance.

Bâtons à partir de 20 $

Les bâtons

Ils ne sont pas absolument nécessaires, mais vous donneront un précieux coup de pouce afin d'avoir plus d'équilibre, surtout en reliefs escarpés ou dans de la neige poudreuse. Tirez profit de vos bâtons de ski de fond ou munissez-vous de modèles télescopiques qui ont l'avantage de s'adapter à différents dénivelés. Pour bien manœuvrer sur des terrains enneigés, prévoyez des bâtons à larges paniers pour éviter qu'ils ne s'enfoncent.

Les bottes

Pour avoir du plaisir à pratiquer la raquette, vous devrez garder vos pieds bien au chaud et bien au sec. Si elles sont confortables, imperméables, légères, et conçues pour des températures très froides, vos bottes d'hiver habituelles devraient convenir. Les bottes doivent pouvoir s'attacher solidement aux fixations, mais sans jamais être trop serrées.

Pour que la randonnée en raquette soit plaisante

- Faites vos premières sorties… à la maison! Une petite boucle sur votre terrain sera parfaite pour l'initiation.
- Optez pour des sentiers damés, plus faciles pour les enfants. Ils pourront enlever leurs raquettes au besoin.
- Pas de bâtons de marche? De belles branches peuvent dépanner!
- Prévoyez un traîneau; c'est parfois utile pour les petites jambes fatiguées.
- On peut se déshydrater même en hiver! Comme la raquette est un sport aérobique, prévoyez de l'eau pour tous les membres de la famille.

Nos endroits préférés au Québec

Il existe une foule d'endroits accessibles où faire de la raquette gratuitement, comme les terrains de golf, le boisé le plus près de la maison, ou même le trottoir enneigé après une grosse tempête ! Voici d'autres idées de destinations.

PARC RÉGIONAL DE LA RIVIÈRE GENTILLY
Centre-du-Québec

Situé non loin de Bécancour, le Parc régional de la rivière Gentilly offre 15 km de sentiers de raquette balisés, de niveaux variés. C'est une destination de choix pour l'initiation des enfants, car il est possible de louer des raquettes pour quelques heures.

rivieregentilly.com

PARC NATIONAL DU BIC
Bas-Saint-Laurent

Situé en bordure du fleuve Saint-Laurent, le parc national du Bic propose 35 km de sentiers, dont cinq pistes faciles. Trois relais permettent de prendre de pauses et de se réchauffer.

sepaq.com/pq/bic

TYROPARC
Laurentides

Le Tyroparc propose de combiner une excursion en forêt en raquettes à des « glissades » en Tyrolienne sur des distances de 750 ou 900 mètres, et à une hauteur de plus de 100 mètres. Bref, une expérience que votre famille conservera en mémoire !

tyroparc.com

PARC DE LA CHUTE-MONTMORENCY
Québec

La chute Montmorency est particulièrement impressionnante l'hiver, avec ses cascades glacées et son « pain de sucre », un imposant monticule de glace qui se forme au pied de la chute. On peut admirer ce décor en traversant les 3 km de sentiers en raquettes.

sepaq.com/destinations/parc-chute-montmorency

PARC DE LA POINTE-DES-PÈRES
Saguenay–Lac-Saint-Jean

Faisant partie du Parc régional des Grandes-Rivières, le Parc de la Pointe-des-Pères est situé en bordure des rivières Mistassini et Mistassibi. Il compte près de 5 km de sentier de raquette ponctué de panneaux d'interprétation sur la faune, la flore et l'histoire de la région.

grandesrivieres.com

POUR D'AUTRES SUGGESTIONS, CONSULTEZ LA LISTE DES SENTIERS À SILLONNER CET HIVER SUR *vifamagazine.ca*

Astuces pour l'entretien

En chouchoutant vos raquettes, vous pourrez les garder plusieurs années. Il suffit de prendre le temps de bien les sécher après chaque utilisation avant de les ranger. De temps en temps, procédez à une petite inspection : vérifiez si les vis, boulons et sangles n'auraient pas besoin d'un petit coup de tournevis ou de clé à molette.

MARCHE & RANDONNÉE

Les enfants adoreront la randonnée en hiver… à condition de partir bien préparés. Voici quelques conseils pour que l'activité soit un succès pour toute la famille.

vi fa

Comment choisir le bon équipement?

Bâtons de randonnée

Qu'on soit marcheur du dimanche ou randonneur aguerri, l'utilisation de bâtons ne comporte à peu près que des avantages, et les enfants adoreront en faire usage : ils permettent de répartir le poids du randonneur, d'améliorer l'équilibre en terrain accidenté, de faire travailler le haut du corps, et d'absorber les chocs aux genoux et aux hanches en descente.

Utiliser des bâtons de marche peut diminuer jusqu'à 30 % la fatigue musculaire et l'impact sur les articulations, ce qui devient intéressant lorsqu'on porte une lourde charge sur le dos (bonjour les lunchs et les collations!).

Le sac à dos

S'il y a bien un objet qui est essentiel à la randonnée, que ce soit à pied, en skis ou en raquettes, c'est bien le sac à dos! Il se décline en de nombreux modèles. Choisissez le vôtre selon vos besoins.

- **Sac à dos de jour ou sac de promenades** (15-35 litres) pour les courtes sorties. Un sac à dos d'école peut très bien faire l'affaire!
- **Sac à dos alpin** (30-55 litres) pour des activités plus intenses nécessitant le transport d'équipement (ski, alpinisme ou nuit en nature).
- **Sac de randonnée** (55-75 litres) ou d'expédition (75-100 litres) pour les excursions de plusieurs jours.

Astuces pour l'entretien

BÂTONS

Après utilisation, démontez les sections des bâtons pour en faciliter le séchage.

SAC À DOS

Ne pas mettre le sac à la laveuse ; utilisez plutôt un chiffon ou une éponge imbibée d'eau tiède et légèrement savonneuse. Laissez sécher le sac à l'air libre avant de l'entreposer dans un endroit sec et à l'abri du soleil.

Les bottes

Pour pratiquer la randonnée, vous aurez besoin de bonnes bottes : chaudes, imperméables et qui respirent. Il se peut que vos bottes d'hiver suffisent, surtout si vous faites de courtes randonnées, mais pas toujours. Assurez-vous aussi d'enfiler des chaussettes chaudes et respirantes, afin de bien évacuer la transpiration et ne pas avoir les pieds humides.

6 conseils pour la randonnée pédestre en famille

1 CHOISIR LES BONS SENTIERS

Commencez par de courtes distances et augmentez-les graduellement. Renseignez-vous sur le dénivelé des parcours et les services proposés à proximité (toilettes, abris pour des pauses).

2 MISER SUR LES COLLATIONS

Pour motiver les enfants, apportez leurs goûters préférés. À privilégier : les fruits secs, les barres tendres et, pourquoi pas, une petite récompense comme un carré de chocolat pour le sommet ou l'arrivée?

3 DIVERTIR LES PLUS JEUNES

Apportez un livre pour identifier les arbres ou les oiseaux. Profitez de la marche pour réaliser le *Cherche & Trouve en nature de Vifa Magazine*. Si la marche a lieu dans un boisé avoisinant, cachez-y de petits objets que les enfants devront trouver.

4 RESPONSABILISER LES JEUNES RANDONNEURS

Très jeunes, les enfants adorent qu'on les charge d'une mission et de quelques responsabilités en plein air. On pourra donc leur confier des collations à porter dans leur propre sac à dos, une boussole ou la carte des sentiers.

5 BIEN S'ÉQUIPER

Il faut s'attendre à un refroidissement, à un coup de vent ou encore à une averse de neige passagère. Pensez alors à toujours apporter un chandail, des mitaines et des cache-cou supplémentaires dans le sac à dos.

6 AMUSEZ-VOUS !

Une sortie plein air en famille doit être un plaisir et non une contrainte. Si vous vous amusez, votre amour pour la randonnée sera automatiquement transmis à vos petits marcheurs.

Nos endroits préférés au Québec

Bien entendu, les rues de votre quartier ou un boisé à proximité seront parfaits pour une marche ou une courte randonnée !

TRUC DE PARENTS

Pour les marches dans le quartier ou les courtes randonnées, apportez un traîneau. À utiliser pour reposer les petites jambes fatiguées (des enfants, on s'entend) !

PARC RÉGIONAL DE LA RIVIÈRE-DU-NORD
Basses-Laurentides

Situé à Saint-Jérôme, dans les Basses-Laurentides, le Parc régional de la Rivière-du-Nord est doté d'un réseau de sentiers de marche de 14 km, dont le principal passe près d'un étang.

parcrivieredunord.ca

PARC NATIONAL DES ÎLES-DE-BOUCHERVILLE
Montérégie

À quelques minutes du pont-tunnel Louis-Hippolyte-La Fontaine, au Parc national des Îles-de-Boucherville, se trouvent deux boucles pour aller marcher en hiver sur l'île de la Commune et l'île Sainte-Marguerite où il est fréquent de croiser des chevreuils.

sepaq.com/pq/bou

CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA NATURE DU LAC BOIVIN
Cantons-de-l'Est

À Granby, le Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin propose des sentiers déneigés à partir desquels on peut observer plusieurs espèces d'oiseaux, dont les jolies mésanges qui ne craignent pas la proximité des humains.

cinlb.org

PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER
Québec

À seulement 30 minutes du centre-ville de Québec, ce parc propose un parcours hivernal qui longe la rivière Jacques-Cartier et offre de superbes points de vue sur les montagnes environnantes et sur le delta de la rivière Sautauriski.

sepaq.com/pq/jac

HAVRE FAMILIAL
Lanaudière

Le Havre familial de Sainte-Béatrix est un centre de plein air qui fait le bonheur des familles en toute saison. L'hiver, 14 km de sentiers permettent la pratique de la raquette et de la randonnée pédestre.

havrefamilial.com

POUR D'AUTRES IDÉES DE SENTIERS, CONSULTEZ *vifamagazine.ca*

Sans cuisson

La collation parfaite pour la randonnée

Barres tendres au beurre d'arachide et chia

(12 portions)

INGRÉDIENTS

- ½ tasse (125 mL) de pacanes
- ½ tasse (125 mL) d'amandes
- 1 tasse (250 mL) de gruau minute
- ½ tasse (125 mL) de canneberges séchées
- 2 c. à table (30 mL) de graines de chia
- ½ c. à thé (2 mL) de cannelle moulue
- 1 pincée de muscade
- ½ tasse (125 mL) de beurre d'arachide (ou autre beurre de noix)
- ¼ tasse (60 mL) de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Versez les noix dans le bol d'un robot culinaire et pulsez jusqu'à ce que les noix soient réduites en petits morceaux (mais pas jusqu'à l'étape de devenir du beurre!).
2. Ajoutez l'avoine, les canneberges, les graines de chia et les épices. Pulsez à nouveau 5-6 secondes pour mélanger le tout.
3. Ajoutez le reste des ingrédients et continuez de mélanger au robot.
4. Mettre le mélange dans un moule de 8 × 8 pouces et pressez pour répartir uniformément.
5. Couvrir et laisser au frigo pendant environ 2 heures jusqu'à ce que la pâte soit bien ferme.
6. Coupez en lanières et dégustez!

Conservez les barres au réfrigérateur.

POUR D'AUTRES IDÉES DE COLLATIONS MAISON, CONSULTEZ *vifamagazine.ca*

PATIN & HOCKEY

Patiner pour le plaisir ou pour prendre part à une partie de hockey : voilà un grand classique de nos hivers québécois.

vifa

Comment choisir le bon équipement?

Casque à partir de 40 $

Le casque

Celui-ci doit rester bien en place et suivre les mouvements de l'enfant. Veillez aussi à ce que votre jeune le trouve confortable. Le mieux est d'en essayer plusieurs modèles différents. Prévoyez une cagoule ou une tuque sans pompon pour porter en dessous.

Patins à partir de 35 $

Les gants de hockey

Il est préférable de laisser un petit espace au bout des doigts, mais il faut prévoir que les gants s'agrandiront légèrement avec le temps. Des gants trop grands rendront la prise du bâton difficile.

Gants de hockey à partir de 30 $

Les patins

Avant l'achat, pensez au niveau de jeu et à la fréquence d'utilisation que fera votre enfant avec son équipement. Patinage de fantaisie ou hockey? Patineur aguerri ou débutant?

Les patins doivent être choisis environ une taille et demie en dessous de la taille de chaussure habituelle de votre enfant. Essayez-les attentivement, car il faut aussi prévoir l'espace d'un doigt en prévision des petits pieds qui grandissent.

Vaporisateur anti-odeurs 10 $

TRUCS DE PARENTS

Pensez à faire aiguiser les patins au courant de la saison, particulièrement si vous alternez entre patinoires extérieures et intérieures, car les lames s'usent différemment selon les surfaces.

Pensez aussi à vous munir d'un vaporisateur anti-odeurs pour tout cet équipement. Croyez-nous, c'est un *must*!

Jambières à partir de 30 $

Bâton de hockey à partir de 20 $

Les jambières

La jambière doit être bien alignée et le genou doit arriver au bon endroit. Demandez conseil, puisque la longueur de la jambière diffère selon la façon dont le joueur la porte. D'autres éléments de protection sont aussi à considérer : les protège-coudes, le protège-cou, les caleçons-coquilles, l'équipement de gardien de but… N'oubliez pas qu'il faudra transporter tout cet équipement. Pensez à un sac de transport adapté.

Le bâton

Déterminez si votre petit joueur préfère un bâton plus rigide ou plus flexible. Côté hauteur, le bâton doit arriver au nez du joueur s'il ne porte pas ses patins. Dans le cas contraire, le bâton doit lui arriver entre la bouche et le menton.

Enseigner les bases du patin à son enfant

En lui apprenant seulement quelques habiletés de base, un enfant de 3 ou 4 pourra déjà s'initier au plaisir de patiner.

L'ÉQUILIBRE

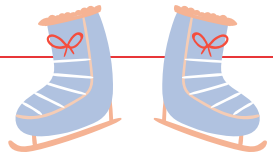
Avant de patiner, on doit avant tout apprendre à se tenir debout sur des patins. Il est conseillé de commencer l'apprentissage du maintien de l'équilibre à même la glace. Les jeunes se couchent donc à plat ventre sur la glace et adoptent ensuite la position « cobra ». Puis, en poussant avec leurs mains et leurs jambes et en gardant leur tête et leur corps droits, ils doivent mettre un genou sur la patinoire et se lever sur leurs patins en maintenant la position de la « chaise » pendant au moins 10 secondes.

LA POSTURE

Une fois que les jeunes sont plus stables sur leurs patins, on peut travailler la posture. On demande aux enfants d'essayer de patiner dans la direction qu'ils désirent en mettant l'accent sur la flexion de leurs genoux. Les jeunes doivent garder le haut du corps droit.

LES ARRÊTS

Freiner en patin, c'est tout un défi ! Pour en faciliter la maîtrise, il est conseillé de le déconstruire. Tout d'abord, les jeunes doivent prendre la position de la chaise puis faire le « twist ». Il vaut mieux tenter de faire cet exercice en demeurant sur place plutôt qu'en mouvement pour débuter. Dans un deuxième temps, on peut faire patiner les jeunes dans la direction de leur choix et ensuite enchaîner « le twist ». Observez les mouvements et faites de la correction technique auprès des enfants après chaque arrêt.



Construire une patinoire maison

Cet hiver, lancez-vous le défi de construire votre propre patinoire ! N'importe qui (disposant de l'espace suffisant !) peut y arriver en suivant les *5 étapes faciles de Vifa Magazine.*

Nos endroits préférés au Québec

La patinoire du quartier est parfaite, mais voici des idées si vous souhaitez changer d'air !

DOMAINE DE LA FORÊT PERDUE
Mauricie

Pas moins de 10 kilomètres vous attendent sur le site enchanteur du Domaine de la forêt perdue. Osez vous aventurer dans le labyrinthe, un parcours de sentiers glacés qui vous fera serpenter à travers une pinède en pleine forêt.

domainedelaforetperdue.com

CANAL RIDEAU
Ottawa

Avec ses 7,8 kilomètres et une surface équivalente à 90 patinoires olympiques de hockey, la patinoire du canal Rideau est l'une des plus grandes du monde ! Du Parlement canadien jusqu'au lac Dows, la balade est magique.

ccn-ncc.gc.ca

LAC AUX CASTORS
Montréal

Parmi les nombreuses patinoires que l'on trouve à Montréal, celle du Lac aux Castors, sur le Mont-Royal, est l'une des plus belles. En plein cœur de la célèbre montagne, on patine autant que l'on admire le magnifique décor naturel qui nous entoure.

lemontroyal.qc.ca

DAM-EN-TERRE
Saguenay–Lac-Saint-Jean

La patinoire de Dam-en-Terre, situé dans un complexe touristique du Saguenay–Lac-Saint-Jean, vous permettra de glisser entre les arbres sur 1,5 km de sentiers de glace. Le décor, la musique classique et les lumières en font un des plus beaux sites.

damenterre.qc.ca

PARC DU DOMAINE-HOWARD
Cantons-de-l'Est

Au Domaine-Howard de Sherbrooke, un étang de près de 6 000 m² se transforme en une immense patinoire l'hiver venu.

cantonsdelest.com

GLISSADE & JEUX EXTÉRIEURS

Glissade en traîneau, sur des tubes gonflables ou à « trois skis », balade en trottinette des neiges, construction de fort ou bataille de boules de neige : les façons de tirer profit de la saison froide sont infinies !

Vifa

Comment choisir le bon équipement?

Glissade

Quel enfant n'aime pas prendre place dans un traîneau pour descendre de petites ou grandes buttes ? À ce chapitre, vous avez l'embarras du choix. Voici les avantages de chaque type de traîneau.

TAPIS DE GLISSE

Peu dispendieux, les fameux *crazy carpets* se transportent facilement tout en haut des pentes grâce à leur légèreté.

TRAÎNEAU DE BOIS

Ces «traînes sauvages» ont un petit côté *vintage* qui vous donneront fière allure sur les pentes!

LES TUBES GONFLABLES

Ils offrent confort et amortissent bien les coups quand ils passent par-dessus les petites bosses de la piste.

TROIS SKIS

Pour ceux qui n'ont pas peur de la vitesse! Nécessitent une certaine habileté pour les diriger.

LUGES EN MOUSSE

Parfaites pour les plus jeunes : elles sont faciles à manier et ne glissent pas trop vite.

SOUCOUPES

Elles offrent moins de contrôle, et peuvent tourner sur elles-mêmes.

TRAÎNEAUX DE PLASTIQUE

En plus de permettre de dévaler les pentes (à plusieurs personnes si le format le permet), ils peuvent servir à transporter les enfants vers la garderie.

Vous pouvez aussi lorgner du côté des trottinettes des neiges, luges alpines ou scooters des neiges.

Nos endroits préférés au Québec pour glisser

Les meilleurs endroits sont votre cour, la butte de neige au coin de la rue ou le boisé à proximité, tout simplement parce qu'ils sont accessibles facilement et gratuitement. Pour d'autres centres d'activités à ciel ouvert, voici nos suggestions !

STATION BAIE-DES-SABLES
Cantons-de-l'Est

Dotée de pistes pour la glissade sur tube avec remontée mécanique, cette destination est parfaite pour les familles avec son centre de ski alpin, son parc de planche à neige, ses sentiers de ski de fond et ses sentiers de raquette.

baiedessables.com

SUPER-GLISSADES DE SAINT-JEAN-DE-MATHA
Lanaudière

Êtes-vous parmi les courageux prêts à s'élancer sur des pistes à des vitesses pouvant atteindre 100 km/heure? Alors, rendez-vous aux Super-Glissades de Saint-Jean-de-Matha. En soirée, plusieurs pistes demeurent éclairées.

glissadesurtube.com

GLISSADES DES PAYS D'EN HAUT
Laurentides

En quête d'émotions fortes? Direction les Glissades des Pays d'en Haut à seulement 30 minutes de Montréal. Avec 61 pistes de différents niveaux sur 3 versants, Glissades des Pays d'en Haut est l'un des plus grands centres de glissades sur neige au monde!

glissade.ca

LES GLISSADES DE TEWKESBURY
Québec

Aménagées à flanc de montagne, et au cœur de la vallée de la rivière Jacques-Cartier, ces glissades offrent une vue panoramique imprenable sur le paysage environnant. Bien qu'elles soient les plus hautes et les plus longues de la région, elles sont accessibles aux plus jeunes.

lesglissadestewkesbury.com

LE SOMMET EDELWEISS
Outaouais

Station de ski alpin située non loin d'Ottawa et de Gatineau, le Sommet Edelweiss offre aussi de quoi étirer la journée en plein air pour les familles, dont plusieurs glissades sur tubes.

sommets.com

Constructions de neige et de glace

Pourvu que Mère-Nature ait été généreuse en averses de neige, il est impossible de s'ennuyer. Vous trouverez l'inspiration sur *Vifa Magazine* pour vos constructions :

- Igloo et quinzee
- Glissade dans votre cour
- Patinoire maison
- Bonshommes de neige
- Châteaux de neige

Organisez un concours avec les voisins !

Jeux extérieurs

Cet hiver, gardez vos jeux de *spikeball,* frisbee, *slackline*, pétanque, poches ou fer à portée de main.

Ne rangez pas non plus votre foyer extérieur trop loin! Un feu et une épaisse couverture vous permettront de profiter des journées froides en plein air. Ne manquera qu'un breuvage chaud… et des guimauves!

TRUC DE PARENTS

Congelez des pots de yogourt et des cartons de lait remplis d'eau colorée. Cela ajoutera une touche d'originalité à vos constructions.

FAT BIKE

Filer sur deux roues sur des surfaces enneigées, voilà qui est possible depuis quelques années avec la montée en popularité de ce sport aussi appelé vélo à pneus surdimensionnés (VPS). Cet hiver, serez-vous de ceux et celles qui développeront une nouvelle passion pour le fatbike ?

vi fa

Comment choisir le bon équipement?

TRUC DE PARENTS

Ce sport exigeant n'est pas à la portée de tous les enfants. Pour ménager les tout-petits, sachez qu'il est possible d'installer un siège d'enfant, un traîneau ou une poussette convertible pour le ski sur un vélo à neige.

Le vélo *fatbike*

Outre des vêtements chauds (mais pas trop, car l'activité est très cardio !) et un casque (***celui utilisé l'été peut très bien convenir***), tout ce qu'il vous faut pour faire du *fatbike* c'est, bien évidemment… le vélo lui-même !

À l'origine conçu pour rouler sur le sable, ce vélo a l'avantage de ne pas trop s'enfoncer dans la neige. Sa caractéristique principale réside dans la largeur de ses pneus qui peuvent mesurer entre 4 et 6 pouces, et parfois plus. La pression dans les pneus est également réduite pour que le bolide puisse se maintenir à la surface de la neige. Le cadre de ces vélos est nécessairement plus large. Il n'est donc pas possible de transformer son vélo d'été en vélo d'hiver (mais il est possible d'utiliser votre *fatbike* l'été).

Quant à la hauteur du vélo, tant pour les adultes que pour les enfants : choisissez la même grandeur que celle utilisée en saison estivale.

Comme c'est un vélo assez dispendieux, la location pourrait être une bonne option.

Nos endroits préférés au Québec

Comme il faut une très bonne technique pour rouler dans les rues enneigées, nous vous suggérons plutôt ces quelques sentiers.

VALLÉE BRAS-DU-NORD
Québec

Paradis des férus de vélo de montagne, la Vallée Bras-du-Nord continue de combler ces derniers, l'hiver venu, avec ses quatre sentiers de fatbike totalisant près d'une quinzaine de kilomètres au départ du secteur Shannahan. Location de vélos offerte pour les débutants comme pour les experts.

valleebrasdunord.com

MONT RIGAUD
Montérégie

Destination appréciée pour le ski alpin, le Mont Rigaud est aussi prisé par ceux qui souhaitent s'initier au fatbike. Mesurant 8 km aller-retour, la zone de randonnée alpine, qui donne accès au sommet de la montagne, est aussi accessible en fatbike. Location de vélo offerte.

ski.montrigaud.com

PARC DE LA GORGE DE COATICOOK
Cantons-de-l'Est

Pour le vélo sur neige, le Parc de la Gorge fait figure de précurseur, offrant la possibilité de pratiquer ce sport depuis de nombreuses années. Son parcours de 17 km permet aux cyclistes sur rouler sur des sentiers tapés tout en admirant des panoramas à couper le souffle. Location de vélo offerte.

gorgedecoaticook.qc.ca

CLUB DE SKI DE FOND DORVAL
Saguenay–Lac-Saint-Jean

Parmi les très nombreuses pistes du Club de ski de fond Dorval, une piste de plus de 10 km, également prévue pour la raquette, accueille les cyclistes des neiges. Location de vélo offerte.

skidefonddorval.com

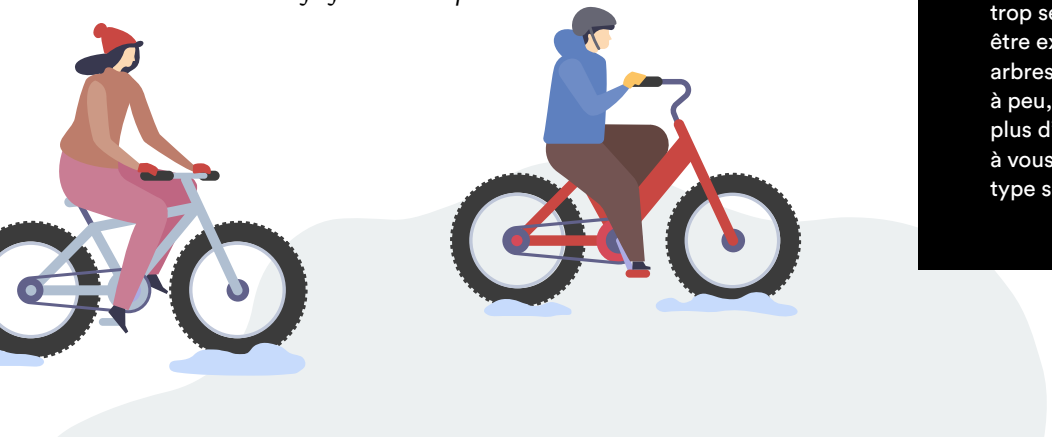
PARC NATIONAL DE LA YAMASKA
Montérégie

Le Parc national de la Yamaska vous propose d'emprunter différents tracés selon votre rythme et votre expérience. Une occasion de dépenser de l'énergie tout en profitant de magnifiques paysages. Location de vélo offerte.

sepaq.com/pq/yam

Pour commencer en douceur

Pour vos premières sorties en *fatbike* en famille, privilégiez les centres offrant des sentiers de niveau facile, c'est-à-dire dont les distances sont courtes, le relief relativement plat et sans virages trop serrés. Les voies devraient aussi être exemptes d'obstacle, tels que des arbres, et proposer une neige tapée. Peu à peu, quand vous aurez acquis un peu plus d'expérience, vous prendrez plaisir à vous aventurer dans des sentiers de type sous-bois.



VIFAMAGAZINE.CA

Une initiative de :

En partenariat avec :