

LES CHAUSSURES



C'est l'élément le plus important.

Il est nécessaire d'avoir une bonne semelle crantée ainsi qu'une tige haute afin d'avoir une bonne tenue de la cheville.

Il faut prendre au moins une demi-pointure au dessus de la pointure habituelle.

LES CHAUSSETTES

Comme les chaussures, c'est un élément de confort pendant la randonnée.

Choisir de préférence la laine ou le coton.

L'HABILLEMENT

Un sous-vêtement léger et souple qui laisse passer la transpiration. Eviter le coton.

Un deuxième vêtement qui tient chaud et évacue la transpiration de style polaire.

Un troisième vêtement pour protéger des intempéries (pluie, neige, vent).

Le tissu du vêtement comportant une membrane, du type Gore-Tex® ou Sympatex™, a le miracle de laisser passer la transpiration vers l'extérieur tout en empêchant la pluie de pénétrer...

Autres accessoires utiles : les lunettes de soleil, un chapeau ou une casquette, une cape de pluie, un bonnet, des gants et une écharpe, bâtons de marche.

LE PORTAGE

Il doit être adapté à la randonnée : en principe 30 à 40 litres pour la journée.

Il doit contenir au moins :



- sifflet, couverture de survie, briquet, couteau, mouchoirs, ficelle (1 mètre)
- petite pharmacie : crème solaire, pansements adhésifs, désinfectant, crème à l'arnica, bande, pince à tiques...

LES BÂTONS

Ils sont fortement recommandés. Ils dynamisent le mouvement et renforcent le haut du corps et le tissu osseux.

Comment les choisir (pliables, télescopiques ou monobrin) ?

Les bâtons pliables en 3 brins peuvent être coulés dans un sac à dos quand on ne s'en sert pas. Bien pour les randonnées simples.

Ceux à 2 brins (bâtons télescopiques) permettent de s'adapter aux dénivelés d'un terrain et sont donc pour la randonnée en montagne où à la montée et à la descente, la hauteur d'appui diffère. Le bâton "côté montagne" doit être plus petit que le "côté ravin".

Pour la marche nordique, les bâtons monobrins sont préconisés.

Matière et taille

Il vaut mieux choisir ceux en aluminium, car ils présentent moins de risque de se briser que le carbone. Ils permettent de mieux s'appuyer sur le bâton (car l'appui peut être pesant).

Quant à la taille : se tenir debout, bâton pris en main et posé droit au sol et le coude doit former un angle droit (90°C). Il faut l'essayer lors de l'achat dans le magasin. Basez-vous sur le guide des tailles affichés.

Poignées en mousse ou en liège et dragonnes ?

L'idéal est le liège qui est ultraconfortable ; il évacue la transpiration pour une prise en main sans dérapage. Il ne présente pas d'allergie car naturel. Un petit cran en dessous pour la mousse, qui malgré tout est légère, offre du confort et possède une bonne capacité d'absorption.

Le caoutchouc est un bon choix pour débuter ; il est relativement confortable et peu onéreux. Par contre, il vaut mieux éviter le plastique car il est dur et accentue la transpiration. La simple dragonne glissée autour du poignée suffit pour la randonnée. Elle permet de ne pas perdre le bâton et de soulager le poignée lors des arrêts. De plus, elle offre à la main un appui pour mieux s'équilibrer sur des dénivelés.

Pour la marche nordique, c'est le gantelet.

Embouts ronds ou des crampons ou les rondelles ?

L'embout qui relie le bâton au sol et protège la pointe doit amortir les chocs et les bruits d'impact sur sol dur, être résistant et adhérent. Les ronds, classiques sont adaptés à la randonnée. Les crampons sont adaptés à la marche nordique.

Les rondelles doivent s'adapter à la saison et au terrain ; elles doivent être plus larges pour marcher sur la terre meuble ou la neige et plus petites sur les chemins accidentés pour ne pas se retrouver coincées.

L'ALIMENTATION

S'alimenter en cours de randonnée sachant que la base de l'énergie pour notre corps est le glucose. Au cours de la randonnée, profiter des petites haltes pour manger fruits secs, barres énergétiques, chocolat, etc. pour le bon fonctionnement des cellules musculaires.

Ne pas oublier de boire. Le sport déshydrate beaucoup et la sensation de soif n'apparaît que lorsqu'on est déjà bien déshydraté.

Il faut donc BOIRE SANS SOIF !