

Bien s'équiper pour randonner

Introduction

Il existe des équipements adaptés pour chaque type d'activité physique.

L'objet de cette fiche est de donner des conseils sur l'équipement à choisir pour randonner sur les chemins, par tous temps et en toute sécurité. Elle n'évoque pas les équipements spécifiques liés à la pratique de marche nordique ni du longe-côte.

Les chaussures

Les chaussures font partie des éléments les plus importants de l'équipement du randonneur. Elles doivent être choisies en fonction de leur utilisation : si des chaussures basses tout terrain conviennent pour la randonnée loisir en plaine, ce ne sera pas le cas pour randonner en montagne où un modèle rigide à tige haute est indispensable.

Voici quelques conseils utiles pour l'achat des chaussures de randonnée :

- prendre des chaussures à la fois imperméables et respirantes (membrane Gore-Tex®) ;
- préférer les semelles crantées présentant une bonne adhérence (matériel de type VIBRAM) ;
- choisir de préférence des chaussures avec ½ à 1 pointure au-dessus ;
- choisir un type de laçage assurant un bon réglage du maintien du pied, sans le comprimer (les orteils doivent toujours pouvoir bouger) ;
- à performance égale, privilégier la légèreté.

Bon à savoir :

Il vaut mieux essayer les chaussures en fin de journée, avec les chaussettes utilisées pour randonner.

Les chaussettes

Elles ont pour rôle de protéger des chocs et des frottements pour prévenir la formation d'ampoules, sans gêner la circulation sanguine. Elles doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- de forme anatomique
- respirantes
- adaptées à la saison.

La protection vestimentaire

La tenue vestimentaire est à adapter à l'effort et au climat. Elle doit permettre à la fois d'évacuer la chaleur produite lors de l'effort, de s'isoler du froid ou de s'adapter à la chaleur et de se protéger des intempéries.

La protection est assurée selon le principe des 3 couches (toutes respirantes) :

- une première couche permettant d'évacuer la transpiration (thermique anti-transpirante)
- une deuxième couche isolant du froid (polaire)
- une troisième couche assurant la protection extérieure contre le vent et la pluie.



S'équiper pour la randonnée hivernale

La première couche, la plus proche de la peau, doit être respirant, maintenir le corps au sec et limiter la rétention de sueur. Les matières à privilégier sont les T-shirts en fibre synthétique, du polyester ultraléger, compressible et à séchage très rapide. Les premières couches en laine mérinos sont aussi très recommandés : la laine peut absorber jusqu'à 33 % de son poids en eau, ce qui limite le contact de la transpiration à votre peau. La laine est par ailleurs naturellement anti-odeur et conserve la chaleur, même mouillée.

La seconde couche est l'isolant thermique. Son efficacité repose plus sur la densité du tissu que son épaisseur. Cette couche doit être « gonflante », c'est-à-dire pouvoir emprisonner l'air entre ses fibres afin de renforcer sa capacité isolante. Il est conseillé de privilégier une veste polaire ou une doudoune fine en matière synthétique et compressible.

La troisième couche est constituée par une veste imperméable et coupe-vent.

Il n'est pas impératif de porter un pantalon d'hiver car les muscles des jambes sont mis à contribution pendant la marche, ce qui dégage de la chaleur. Un pantalon étanche respirant, avec guêtres intégrées, associé à un sous-vêtement thermique en synthétique convient parfaitement.

Bon à savoir :

Les gants, bonnets ou bandeaux sont indispensables car les déperditions calorifiques se font essentiellement par la tête et les extrémités des membres. Il est conseillé d'utiliser une paire de gants en soie enfilée sous la paire principale. Il faut également penser à protéger son cou.

Le sac à dos

Le sac à dos doit être adapté à la morphologie du porteur et à l'activité : un sac léger de 20 litres suffit pour une randonnée d'une demi-journée ; pour une journée ou un week-end, choisir plutôt un sac de 35 à 50 litres ; pour une itinérance de plusieurs jours, il faudra emporter un sac de 60 à 70 litres.

Il est impératif qu'il dispose de sangles d'épaules bien rembourrées et d'une sangle ventrale large qui pose sur les hanches, sans oublier la sangle de poitrine, indispensable pour une stabilité optimale.

Pour équilibrer le sac en répartissant les poids :

- placer le matériel lourd au fond du sac et contre le dos ; le matériel léger en haut ;
- équilibrer la charge dans les poches latérales ;
- placer le matériel à récupérer rapidement dans la poche supérieure, en haut du sac.

Pour régler son sac à dos :

- desserrer toutes les sangles et les courroies ;
- mettre le sac chargé sur le dos ;
- ajuster la ceinture de hanche autour du bassin afin qu'il supporte l'essentiel de la charge ;
- ajuster la longueur des bretelles et la distance entre les bretelles et la ceinture de hanche afin que le sac soit placé au bon niveau, sans que la pression ne soit trop forte sur les bretelles ;
- ajuster les rappels de charge situés en haut des bretelles, ou en bas, pour plaquer le sac sur le dos ;
- ajuster la sangle de poitrine pour obtenir une stabilité optimale.

Lorsqu'on porte une charge sur le dos, il déplace le centre de gravité. L'adaptation se fait sans effort quand le poids est léger (jusqu'à 10 % du poids du corps) mais réclame un travail supplémentaire des muscles du dos et de la colonne vertébrale quand le poids augmente.

**Bon à savoir :**

Il n'est pas conseillé de porter une charge dépassant 20 % du poids du corps car l'effort de compensation devient constant, entraînant douleurs et fatigue, en plus du risque de déséquilibrer le randonneur à chaque obstacle.

Les bâtons

Les bâtons de randonnée ont pour fonction d'assurer un meilleur équilibre du corps. On peut les utiliser sur tous types de terrain mais ils sont particulièrement intéressants en terrain accidenté. L'utilisation d'un seul bâton pour la randonnée est déconseillée car elle est source, au contraire, de déséquilibre.

L'utilisation des bâtons permet :

- de redresser le torse et de libérer la cage thoracique, donc de faciliter la respiration ;
- de soulager le dos grâce aux mouvements des bras qui supportent une partie du poids du sac ;
- de répartir l'effort entre les membres supérieurs (30%) et inférieurs (70 %) ;
- d'aider à la progression en montée (en soulageant les genoux) et de faciliter la descente (en soulageant les hanches) ;
- de diminuer la fatigue ;
- d'éviter de s'enfoncer sur sol meuble.

Sur terrain plat, la hauteur du bâton doit permettre au coude de former un angle droit. Sur une montée raide, il peut être utile de raccourcir les bâtons d'environ 5 cm ; on peut aussi venir serrer le manchon sous la poignée, lorsqu'il existe. En cas de descente raide, il peut être sécurisant d'allonger les bâtons de 5 à 10 cm pour pouvoir les poser en avant afin de freiner la descente ; on peut aussi appuyer ses paumes sur le haut de la poignée.

Le choix des bâtons de randonnée dépend de la pratique (terrain, condition et intensité des randonnées). Il faut prendre en compte :

- le poids (les bâtons légers sont plus maniables, notamment ceux en carbone pour une pratique régulière) ;
- le nombre de brins (ils permettent de replier le bâton afin de le raccourcir et de le ranger plus facilement) ;
- le système de réglage (le clip est le système le plus fiable) ;
- la poignée (une poignée en mousse ou en liège est plus confortable que le plastique ; elle peut être prolongée plus bas par un manchon supplémentaire, qui est pratique pour les changements de dénivelés) ;
- la pointe (une pointe en tungstène s'use moins rapidement qu'une pointe en acier) ;
- la rondelle : elle n'est utile que pour les terrains dans lesquels le bâton peut s'enfoncer (sable, neige) ;
- l'embout de protection : il est important de prendre des embouts adaptés aux bâtons, lorsqu'ils ne sont pas vendus avec, car ils sont utiles dans plusieurs circonstances : protection lors du rangement dans le sac, limitation du bruit lors de l'utilisation sur route ou en ville, espaces naturels protégés où leur usage est rendu obligatoire.

Bon à savoir :

Chaque bâton comporte une dragonne dont l'utilisation en randonnée n'est en général pas recommandée. Les dragonnes peuvent être responsables de blessures en cas de chute (chute non amortie par les mains restées prisonnières du bâton, fracture du poignet...).