CONSEILS POUR AVOIR UN BON EQUIPEMENT

Un randonneur, aussi chevronné soit-il, sera confronté à un moment ou à un autre à un risque d'incident ou d'accident lors d'une de ses sorties.

Si on est seul, on ne peut compter que sur la "débrouille", ou alors si on est en groupe, nos compagnons de randonnées peuvent nous aider à résoudre le problème.

Rien ne doit être laissé au hasard dans l'équipement. Un incident par beau temps, peut tourner au tragique par mauvais temps.

LES PIEDS

S'il y a des parties du corps dont on doit prendre soin, ce sont bien les pieds car ce sont eux qui vont vous porter tout le long de votre périple. Un mauvais équipement sur cette partie du corps, c'est l'inconfort et les multiples mauvaises positions pour pallier à leur douleur.

Les Chaussettes

Il est important de choisir avec minutie les chaussettes que vous utiliserez. Des chaussettes trop grandes, c'est l'ampoule assurée.
Des chaussettes genre "tennis", c'est les plantes des pieds qui vont se rappeler à votre bon souvenir.
Deux paires de chaussettes l'une sur l'autre, c'est l'échauffement certain des pieds.
Aujourd'hui, une multitude de produits sont en vente dans les magasins spécialisés ou les grandes enseignes de sports.
Aucun conseil personnalisé ne peut vous être donné pour cet article, seul votre jugement sur le confort que vous ressentez et les conseils que les professionnels du sport peuvent vous donner vous feront trouver le bon modèle.
En tout état de cause, rejetez les chaussettes qui vous serrent trop les pieds (mauvaise circulation du sang).
Le pied doit être enveloppé de manière ferme, tout en lui laissant une liberté de mouvement confortable.

Les Chaussures

Lors des sorties peu accidentées, vous pouvez opter pour des chaussures basses type" randonnée légère" (photo de droite) ou des chaussures type "running ou trial" (photo de gauche).

Par contre, si les chemins sont caillouteux, si vous avez une fragilité au niveau des chevilles mais en tout état de cause dés que la randonnée s'effectue en moyenne montagne, la chaussure de randonnée haute est à privilégier.

le pied ne doit pas être trop libre ni trop serré. Le pied gonfle au cours de la journée.
Lors de l'achat de vos chaussures, essayez-les en mettant les chaussettes que vous mettrez pour randonner.

La semelle doit comporter un bon cramponnage. Sa rigidité ne doit pas entraver le bon déroulé du pied. La tige de la chaussure doit couvrir les chevilles sans les compresser.
Si la morphologie de votre pied le nécessite, vous avez la possibilité de faire réaliser chez un spécialiste en semelles orthopédiques des semelles adaptées à vos voutes plantaires.
Si votre pied bouge un peu, vous pouvez adjoindre une semelle supplémentaire de type "gel" par exemple.

Il faut penser à entretenir ses chaussures, les nettoyer, les sécher, les enduire et veiller à refaire leur étanchéité en pulvérisant un produit spécifique si votre dernière randonnée a été réalisée sur des terrains détrempés ou sous la pluie.
L'ensemble des produits utiles sont trouvables dans les magasins de sports.

LE SAC A DOS

Pour les sorties à la demi-journée ou à la journée, il n'est nul besoin de s'encombrer d'un sac à dos pour la haute montagne. Une capacité allant jusqu'à 30 ou 45 litres est suffisante.

Il doit comporter :

- Un appui dorsal rembourré qui doit être équipé, si possible, d'un filet dorsal facilitant l'aération du dos.
- des bretelles de portage matelassées et larges, équipées de sangles pectorales empêchant le glissement des bretelles de portage vers l'extérieur des épaules. (*Ces sangles pectorales doivent être réglables en hauteur afin de pouvoir s'adapter à votre morphologie*)
- Une ceinture de portage au niveau des hanches, assez large afin d'éviter l'effet de coupure dû au poids de votre sac à dos. (*Cette ceinture est très importante car elle réduit la charge au niveau des épaules*).
- Plusieurs poches doivent offrir un bon rangement à votre sac à dos.

Un conseil pour l'achat.

Éviter les sacs à dos à bretelles fines, non dotés d'une ceinture de portage, pour les raisons suivantes :

- Le confort de portage sera très médiocre.
- Votre sac se balancera à chaque pas, provoquant à la longue des douleurs au niveau des épaules et du dos.
- Le frottement au niveau du bas du dos sera accentué.

Privilégiez le confort que peut apporter un sac de qualité, au look qu'il peut dégager. (*Les personnes qui peuvent vous voir passer ne seront pas à votre place si vous portez un sac inconfortable mais plaisant à voir*)

Que doit-il y avoir dans le sac à dos

Cette liste n'est qu'un exemple de ce que doit contenir un sac à dos et ne représente qu'une généralité :

- Un couteau.
- Un poncho de pluie qui permet de se protéger de la pluie et mettre à l'abri des intempéries vos vêtements et votre sac à dos.
- Quelques pansements de premier secours.
- un petit rouleau de ficelle.
- Une ou deux bouteilles d'eau selon la durée de la sortie.
- Une casquette ou un bonnet suivant la saison.
- Des gants.
- Quelques fruits secs,
- Un sac plastique.
- Des lunettes de soleil.

La liste est non exhaustive et représente un minimum de ce que l'on doit avoir. Vous pouvez l'adapter en fonction de vos propres besoins.

LES VÊTEMENTS

Ils doivent être assez larges pour ne pas gêner les mouvements, facilitant ainsi la circulation du sang. (*Lors des sorties, des passages peuvent vous forcer à vous baisser ou encore à surmonter un obstacle*).

Privilégiez les vêtements réalisés dans des textiles qui sont étanches à l'humidité ou à la pluie mais offrent une qualité permettant l'évacuation de la transpiration.
Portez des vêtements adaptés en fonction de la saison, ce qui ne vous empêche pas d'être prévoyant.
Par exemple, vous pouvez débuter une randonnée par un temps ensoleillé et clément et au cours de l'après-midi le temps tourne, apportant pluies et bourrasques et parfois une baisse des températures.

Conseil :

Évitez les vêtements et sous-vêtements en coton qui gardent la chaleur et la transpiration pour choisir des linges évacuant l'humidité corporelle vers l'extérieur.
La pratique du principe du multicouche est à utiliser. Mieux vaut enlever des vêtements afin de se sentir bien que de garder un seul vêtement qui maintient une sensation désagréable de chaleur et de transpiration.

LES BATONS DE MARCHE

Le choix d'utiliser des bâtons pour vous aider dans votre marche n'appartient qu'à vous. Il n'y a pas prescription particulière à ce sujet. Bien qu'utilisés normalement pour la marche nordique (plus sportive) ils peuvent être des soutiens en cas de marche en milieu accidenté.
Ils sont une aide précieuse lors des montées importantes et soulagent les genoux lors des descentes.

Le conseil :

Achetez-les constitués de 3 brins réglables comme celui de la photo ci-contre.

Nous voici au terme de ce petit mémo.

Nous espérons que ces informations vous serons utiles et que vous prendrez énormément de plaisir dans vos sorties.

Avant de refermer ce document, nous vous invitons à lire la charte du randonneur ci-dessous

CHARTE DU RANDONNEUR

LE RANDONNEUR A DES DROITS MAIS AUSSI DES DEVOIRS IL N'OUBLIE PAS QUE LES ANIMATEURS DES SORTIES SONT BENEVOLES.

1. Il choisit le niveau de la randonnée à laquelle il veut participer en fonction de sa condition physique du moment.
2. Il est motivé et respecte la vie de groupe et la vie associative. Au sein du groupe il agit en participant responsable.
3. Il est attentif aux consignes, conseils et décisions que les animateurs lui indiquent ou sont menés à prendre et les appliquent.
4. Son équipement et son ravitaillement sont adaptés aux conditions de la randonnée choisie.
5. Par son comportement, lors de la sortie et à chaque passage compliqué, il aide à préserver la sécurité de tous.
6. Il informe le ou les responsables d'un arrêt imprévu ou de problèmes.
7. Il respecte l'environnement, les cultures, les récoltes et les biens d'autrui et veille après son passage à ne laisser aucun détritus.

Conclusion :

Un randonneur est Respectueux des règles de vie et de l'environnement, il est Responsable, il est Motivé.