

# Conseils pour la randonnée

Pour une marche ou une rando, mieux vaut être bien équipé. Nos conseils pour s'habiller correctement, trouver chaussure à son pied et surtout ne rien oublier.

## Bien choisir ses chaussures de marche



L'essentiel est déjà de trouver chaussure à son pied.

Éléments essentiels à vérifier : l'adhérence au sol, le **maintien du pied**, l'**imperméabilité**, l'évacuation de la transpiration, le confort et l'amorti. Et bien évidemment, il faut commencer par définir l'usage que vous allez en faire.

Pour une **petite randonnée** ou une marche tranquille, il faut privilégier le confort. Généralement en toile épaisse, les chaussures conseillées sont dotées d'une tige basse ou mi-haute et sont assez légères.

Pour les **terrains plus accidentés** (trek, tout-terrain), privilégiez des chaussures à tige mi-haute et à semelle crantée. Elles offrent un très bon maintien du pied et un excellent amorti. De plus, elles permettent aux pieds de bien respirer.

Enfin, pour les **randonnées en montagne**, en terrain humide ou enneigé, optez pour des chaussures à tige haute, très imperméables. Lorsque vous achetez vos chaussures, faites vos essayages le soir, quand votre pied est un peu gonflé, fatigué et sensible (ce qu'il sera lors d'une randonnée !)



## Bien choisir ses chaussettes

Marcher avec des chaussettes inadaptées peut favoriser l'apparition de frottements et d'**ampoules**. Évitez les chaussettes de sport bas de gamme, sans talon préformé ou en acrylique.

Le coton est doux et résistant mais évacue mal la transpiration, tout comme la laine (pourtant plus

chaude). Déconseillé si la randonnée dure toute la journée voire plusieurs jours. Les mélanges **coton/fibres polyester** ou laine/fibres polyester sont un bon compromis. Si votre randonnée s'effectue sur plusieurs jours, emportez évidemment avec vous plusieurs paires de chaussettes. Et une astuce bien pratique : pensez à dormir avec les chaussettes que vous porterez le lendemain. Elles seront ainsi sèches et chaudes pour démarrer la journée.

## Opter pour les vêtements adéquats



Les professionnels de la randonnée conseillent de porter **3 couches vestimentaires** sur le haut du corps :

Un "**sous-vêtement**" porté sur la peau, c'est-à-dire un tee-shirt ou une chemise en fibres synthétiques. L'objectif : absorber et évacuer la transpiration. Donc, évitez le coton.

Une 2e couche pour conserver la chaleur : **pull, veste polaire, sweat...** Les fibres polaires permettent au corps de mieux respirer et sont plus légères que la laine.

Un **vêtement imperméable**. Oubliez le traditionnel coupe-vent, peu respirant et rapidement perméable. L'idéal est de s'équiper d'une veste en **GoreTex®** ou une matière comparable.

**Les pantalons**. Le jean est à proscrire. Optez plutôt pour des pantalons ou pantacourts en élasthane, "déperlants" (pour que l'eau s'écoule plutôt qu'elle ne pénètre) et renforcés aux fesses.

## S'équiper d'un sac à dos

La première question à se poser est celle du volume. Cela ne sert à rien de s'encombrer en optant pour



un sac trop grand.

Les sacs d'une contenance de **30 à**

**40 litres** conviennent pour une **randonnée courte**(journée ou 1/2 journée). Pour des marches plus longues de **quelques jours**, mieux vaut prendre un sac de **50 à 70 litres**.

Si vous partez avec un petit sac, vérifiez que celui-ci est doté de bretelles suffisamment rembourrées pour éviter les douleurs. Les sacs de plus de 35 litres sont tous équipés de ce type de bretelles, de sangles de rappel de charge et d'une ceinture ventrale matelassée. Généralement, la hauteur du dos peut être réglée.

Ensuite, à vous de choisir celui qui offre la meilleure **organisation des rangements**. : poches latérales, ventrales, compartiments extérieurs ou inférieurs...

Concernant le poids que peut porter un randonneur, on estime généralement que la charge maximum du sac à dos ne doit pas dépasser **20 % du poids du porteur**.

## Prévoir à boire et à manger

Pendant un effort physique, **l'organisme puise énormément dans ses réserves**. D'où l'importance de réalimenter régulièrement le corps en glucides. N'hésitez pas lors de la randonnée à faire des pauses pour vous ravitailler. Pour cela, glissez dans votre sac **des barres de céréales**, des pâtes de fruits, du sucre, des berlingots de lait concentré ou encore des fruits secs.

Bien évidemment, votre corps aura aussi besoin d'être hydraté. L'idéal est de **boire 500 ml par heure**, en prise régulière toutes les 20 minutes (150 à 200 ml soit 5 à 6 gorgées). Vous pouvez alterner eau et boisson énergétique. **Évitez en revanche l'eau glacée**, qui peut faire très mal au ventre.

## Prendre des bâtons de marche



De plus en plus de marcheurs s'équipent de bâtons. Quels en sont les avantages ?

Comment les choisir ? Les bâtons de marche trouvent leur utilité sur les chemins accidentés. En descente, ils permettent au randonneur de **soulager ses genoux**. En montée, ils aident à mieux supporter le poids du sac à dos, à **répartir la charge**. Il est conseillé d'utiliser 2 bâtons et non un seul, pour favoriser la symétrie corporelle et éviter des douleurs au dos ou aux articulations.

Sur terrain plat, les bâtons ne s'imposent pas forcément. Par ailleurs, ils permettent aussi de faire **travailler les membres supérieurs** du corps (bras, poitrine...)

Certes, les bâtons peuvent se révéler encombrants lorsque vous passez dans des endroits où vous devez vous aider des mains pour grimper. D'où l'importance de choisir des **bâtons rétractables** ou pliables, que l'on peut ranger dans le sac à dos (et non des bâtons rigides, plus recommandés pour la marche

nordique, sur terrains peu accidentés).

Pour choisir la longueur des bâtons, voici une opération facile : **votre taille x 0,7**. Concernant leur composition, l'idéal est évidemment le carbone. Point négatif : c'est assez cher. La fibre de verre peut être un bon compromis entre la qualité et le prix.

Enfin, quand vous achetez vos bâtons, veillez à ce que la poignée soit bien **adaptée à votre main**.

Privilégiez les poignées en caoutchouc ou en alliage liège-caoutchouc pour un meilleur confort. Evitez le plastique, qui fait transpirer.

## Emmener de quoi se repérer



Une carte et une boussole

Muni d'une carte et d'une boussole, aucun risque de vous perdre... ou presque ! Les boussoles à plaquette simple se positionnent directement sur la carte. Leur lecture est favorisée par une **lentille loupe incorporée**.

## Le GPS

L'Institut Géographique National proposait des cartes, elle étend aujourd'hui son activité en offrant



aussi des DVD et des GPS de randonnée. Cet instrument ne peut pas remplacer la bonne lecture d'une carte. Mais il est tout de même très pratique. Un récepteur GPS (Global Positioning System) échange des signaux radio avec **au moins 3 satellites** dédiés au système. Les coordonnées d'un point sont obtenues en mesurant sa distance par rapport aux satellites (en moyenne entre 10 et 12 satellites) et en appliquant le **principe de triangulation**. Ainsi sont calculées l'altitude, la latitude et la longitude avec une précision extrême (10 mètres de marge d'erreur maximum).

## Constituer une trousse à pharmacie

En cas d'incident, il peut être utile d'avoir une trousse à pharmacie. Les éléments essentiels à avoir sur



soi : un **désinfectant**, un lot de pansements, de l'éosine, de la bande collante élastique (style Elastoplast®), une paire de petits ciseaux, une pince à épiler (pour retirer les échardes), une **pommade apaisante** contre les piqûres d'insectes, une crème à l'arnica, des **antalgiques**.

Par ailleurs, les personnes qui suivent un traitement spécifique, les asthmatiques, diabétiques ou celles qui sont allergiques doivent se munir de leurs **médicaments habituels**. Vous pouvez également prévoir une couverture de survie.

## A mettre dans le sac

Rédigez une check list quelques heures ou jours avant le départ de la randonnée. Cela vous évitera d'oublier quoi que ce soit. Pour partir sereinement **sur une journée**, vérifiez que vous avez pensé à mettre ces équipements dans votre sac (et imprimer cette liste) :



Faites une liste de choses à ne pas oublier avant de partir. © Fédération française de Randonnée

- des lunettes de soleil
- un chapeau ou une casquette
- une gourde (rigide ou sous forme de Camel bag)
- de la crème solaire
- un vêtement de pluie
- un pull polaire
- des barres de céréales, des fruits secs, des sandwichs
- un sac poubelle
- au moins 1,5 litre d'eau
- des bâtons de marche
- une carte et une boussole
- un téléphone portable (chargé)
- un couteau
- une lampe de poche avec des piles
- une trousse à pharmacie
- un topo-guide, une carte, une boussole, voire un GPS
- du papier et un crayon
- des lacets de chaussures de rechange

- du papier toilette ou de l'essuie-tout
- un appareil photo (pour les souvenirs !)

**Si votre randonnée dure plusieurs jours**, pensez aussi à :

- une tente, un matelas et un sac de couchage
- des chaussettes et vêtements de rechange
- de la nourriture pour plusieurs jours
- un réchaud
- un briquet ou des allumettes
- une trousse de toilette

## Dernières vérifications

### Vérifiez votre assurance

Chaque année, les équipes de secours interviennent des centaines de fois pour des accidents lors de randonnées. Nul n'est à l'abri d'un souci. Avant de partir, vous devez donc vérifier si **votre assureur prend bien en charge les dépenses liées à un éventuel accident** dans le cadre d'une randonnée.



Adoptez une **Licence** ou une **Randocarte®** à la **Fédération Française de Randonnée Pédestre**, elle apporte une **assurance** spéciale « randonnée » extrêmement performante (rapatriement, garanties, couverture, etc.).