

## Conseils pratiques



### Bien faire son sac à dos

Organiser et ranger son sac à dos de randonnée ne ressemble pas à une tâche difficile, et pourtant, c'est **un casse-tête** pour beaucoup de personnes.

**La taille du sac doit être adaptée à la randonnée.**

**Bien équilibrer et bien répartir les charges dans son sac à dos.**

**De moins et mieux forcer physiquement.** Si votre sac de randonnée est plus lourd d'un côté que de l'autre ou qu'il n'est pas chargé correctement, il risque de vous faire forcer plus ou d'une mauvaise manière (surtout à la longue). Le but est d'économiser de l'énergie et d'éviter les traumatismes dus à un mauvais chargement.

**D'avoir moins de chances de chuter ou se blesser.** Un sac mal chargé peut vous déséquilibrer ou vous emporter plus facilement qu'un sac bien équilibré et bien chargé.

**Plus votre sac est léger,** moins vous avez d'efforts à fournir et moins il a de risques qu'il vous déséquilibre.

**Approcher au maximum le centre de gravité du sac du milieu de votre dos,** car c'est au niveau des hanches que nous portons la majorité du poids du sac à dos.

**Placer les objets les plus lourds au niveau du milieu du dos.** Il faut les **centrer le plus possible** (au niveau de la colonne vertébrale), les mettre **au plus proche du dos, sous les épaules et au-dessus des hanches.** Bien répartir les charges, il faut que rien ne bouge dans le sac.

**Plus votre sac est léger,** moins vous avez d'efforts à fournir et moins il a de risques qu'il vous déséquilibre.



### Réglage de son sac à dos

En randonnée, **on porte la majorité de son poids au niveau de ses hanches, les épaules ne portent quasiment rien.** C'est vraiment **au niveau du bassin** et des os iliaques qu'il faut porter le poids, **ni trop sur les fesses ni trop sur la taille.**

Les différentes étapes à faire pour bien régler son sac à dos.

1. La première étape, est de desserrer toutes les sangles (les sangles qui permettent de serrer les bretelles, la ceinture lombaire) .Ensuite, vous enfiler le sac à dos rempli.
2. Vous ajustez la ceinture lombaire sur les os du bassin (les os iliaques). C'est important de bien la positionner. Vous serrez assez fortement. Vous ne devez plus sentir énormément de poids sur les épaules.
3. Vous serez les rappels de charge de la ceinture lombaire afin qu'elle épouse bien la forme du bassin.
4. Vous serez les bretelles uniformément de chaque côté. Vous devez sentir une pression devant les épaules mais pas au-dessus. Si vous avez une pression au- dessus, c'est que votre sac est sûrement trop petit ou que la hauteur des bretelles est sûrement trop petite.
5. Vous devez régler les sangles de rappel de charge. Cela permet de ramener le poids du sac à dos vers votre dos et de le stabiliser.
6. La dernière sangle est la sangle de poitrine. elle permet de rapprocher les bretelles l'une de l'autre.



## Les vêtements : Adoptez les 3 couches

**La 1° couche : objectif ->évacuer la transpiration et rester au sec.**

C'est la couche qui est en contact avec la peau (T-shirt). Elle a pour but de transférer la transpiration depuis la peau vers l'extérieur (ou les autres couches). Sinon, dès que l'effort s'arrête, la transpiration emmagasinée au niveau de cette première couche refroidit et vous avez froid.

Le coton est à éviter car il conserve l'humidité de la transpiration. Préférez les T-shirt dit techniques ou en laine mérinos.

**La 2° couche : objectif ->chaleur**

La polaire (en fibre synthétique) est plus légère qu'un pull classique. Autre avantage, elle sèche beaucoup plus rapidement. Suivant les températures que vous allez rencontrer, vous pourrez choisir des polaires plus ou moins chaudes (souvent lié au grammage du tissu).

### **La 3° couche : objectif -> vous protéger contre les éléments extérieurs.**

C'est la couche de protection contre la pluie, la neige, le vent ... Le coupe-vent doit être imperméable, respirant et équipé d'une capuche.

Vous pourrez ajouter ou enlever des couches en fonction des éléments extérieurs (soleil, pluie, froid ...) et du degré de votre effort.



## Bien choisir la taille des chaussures de randonnée

**Les chaussures sont à choisir avec le plus grand soin**, elles doivent être adaptées au pied et au type de randonnée auquel on s'adonne.

Il est indispensable d'essayer les chaussures, si possible avec la paire de chaussettes qu'on a l'habitude d'utiliser et de vos semelles de maintien si vous en utiliser. Marchons, tapons du pied, en avant, en arrière, en pente, en dévers, testons-les sous toutes les coutures, ce sera le meilleur moyen de se rendre compte.

Pour la taille, il n'y pas de réponse toute faite car elle dépend de nombreux facteurs (pied "fort", semelles, épaisseur des chaussettes ...), mais elle est toujours supérieure à sa taille habituelle.

On dit généralement que, **chaussure ouverte, on doit pouvoir glisser l'épaisseur de son index entre son talon et l'intérieur de la chaussure**. A noter qu'il est plus facile d'adapter une chaussure un peu trop grande (avec une semelle de maintien, avec une talonnette, ou avec une semelle de volume), qu'une chaussure un peu trop petite.

**Une petite astuce** : à la descente, en randonnée, si les orteils touchent le bout de la chaussure, c'est que celle-ci est trop petite. En effet, c'est le coup de pied qui doit arrêter le pied, et non les orteils. Ces derniers doivent pouvoir bouger librement (mais pas trop non plus).



## Bien vous servir de vos bâtons

Les bâtons permettent se soulager le dos d'une partie du poids du sac, de soulager les articulations, notamment celles des genoux ? Ils sont également là pour renforcer votre équilibre et réduire les chances de glisser.

### Comment régler vos bâtons

L'avant-bras tenant le bâton doit être perpendiculaire à votre corps. Des petits ajustements seront nécessaires en fonction du terrain sur lequel vous évoluerez

### Comment utiliser vos bâtons ?

Sur terrain plat, utiliser vos bâtons pour vous donner du rythme, en marchant de façon alternée, c'est à dire en avançant votre bâton gauche en même temps que votre jambe droite et vice-versa.

En descente, les bâtons sont là pour vous retenir. Vous pouvez avancer de façon alternée, comme sur un terrain plat, ou avancer les 2 bâtons en même temps et les planter devant vous, sans gêner vos pieds. Cette dernière solution est conseillée notamment lorsqu'il s'agit d'une descente très pentue. Dans tous les cas, pour plus de confort, pensez à rallonger vos bâtons d'environ 5 cm pour appréhender la pente.

A la montée, nous vous recommandons de raccourcir vos bâtons de plus ou moins 5 cm, suivant la déclivité de la pente. Et pour marcher, soit vous posez les deux bâtons devant vous et appuyez dessus de manière à vous tirer vers le haut, soit vous évoluez de façon alternée.

### A quoi servent les dragonnes et comment les mettre ?

Les dragonnes vous apportent tout d'abord une meilleure propulsion lorsque vous prenez appui dessus pour marcher, surtout en montée. De plus, elles réduisent la fatigue en soulageant votre main. Si vous ne vous en servez pas, vous allez devoir serrer plus fort la poignée de votre bâton et donc vous fatiguer davantage.

En descente, il est préférable de retirer la dragonne. Si malgré les bâtons vous venez à chuter, le fait de ne pas avoir vos dragonnes vous permet de rapidement vous séparer d'eux et ne pas vous prendre les pieds dedans.



**Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter de belles randonnées.**