

Conseils avant de partir en randonnée

Bien choisir ses chaussures de marche

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

Pour les **randonnées en raquettes à neige** de préférence des chaussures de randonnée, des chaussures d'alpinisme ou des bottes fourrées (bottes canadiennes) : chaudes et étanches. **Les traditionnels après-ski en mousse seront à proscrire ou à n'utiliser que pour une découverte de l'activité pour des raisons de mauvaise tenue du pied et une résistance au froid et à l'humidité souvent très limitée.**

En complément des chaussures : la guêtre, qui protège de la neige et évite d'avoir les pieds et le bas des jambes trempés. Certaines salopettes de ski en sont équipés. Les "stop tout" petites guêtres empêcheront la neige d'envahir les chaussures.

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!)

Les raquettes doivent être adaptées à la sortie :

Si en initiation on peut se contenter de raquettes à fixations souples, en journée et sur plusieurs jours il vaut mieux investir (ou louer) des raquettes avec des fixations rigides (à plaques) ce qui présente beaucoup d'avantages : Les pieds fatigueront moins, la marche sera plus sûre (surtout dans les dévers ou le pieds ont tendance à sortir de la raquettes) et un gain de fatigue très appréciable.

Le gros avantage des raquettes à plaque outre la stabilité est incontestablement la possibilité de pouvoir utiliser les cales de montée qui soulageront mollets et chevilles.

Bien choisir ses chaussettes

Marcher avec des chaussettes inadaptées peut favoriser l'apparition de frottements et d'**ampoules**. Evitez 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.

Les vêtements en hiver

Le système multi couche qui consiste à utiliser plusieurs types de vêtements superposés avec transfert et évacuation de la transpiration semble être de loin le plus efficace car il est adaptable aux modifications thermiques et hygrométriques liées à la progression et aux conditions météo.

Les vêtements seront chauds et très pratiques : on est souvent amenés à enlever une épaisseur à la montée, la remettre pour une pause, l'enlever pour la descente. Il faut donc que tout ceci soit facile à mettre et à enlever.

Par exemple : sous-vêtements chauds (caleçon et tee-shirt), veste polaire, veste et sur pantalon en gore-tex que l'on enlève en fonction des besoins. Et bien sûr : **gants, bonnet, chaussettes et lunettes de soleil**.

Ne pas attendre de transpirer pour enlever une couche. En effet, en conditions extrêmes, avoir trop chaud peut paradoxalement aboutir à une hypothermie résultante de la déperdition de chaleur accélérée par l'humidité corporelle.

A mettre dans le sac : un tee-shirt de rechange (ne pas rester humide!), une paire de gants supplémentaire, une "doudoune" (veste en duvet) en cas d'arrêt prolongé bivouac volontaire ou non (cela arrive!).

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

En hiver: prévoyez des boissons chaudes dans une bouteille isotherme (genre thermos)

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. Évitez le plastique, qui fait transpirer.

En hiver

Une paire de bâtons sera pratique car elle améliorera la stabilité et la progression, notamment en montée raide et en descente les bâtons de type ski alpin conviendront sans problème et de taille légèrement supérieure à celle utilisée pour le ski. Les bâtons télescopiques seront idéaux, équipés de rondelles assez larges pour un meilleur appui dans la neige.

A mettre dans le sac

- * **des lunettes de soleil**
- * **un chapeau ou une casquette**
- * **une gourde (rigide ou sous forme de Camel bag)**
- * **de la crème solaire (indice 30 minimum)**
- * **un vêtement de pluie (genre poncho)**
- * **un pull polaire et rechange (gants, bonnet pour les plus frileux)**
- * **des barres de céréales, des fruits secs.....**
- un sac poubelle (pour garder les affaires au sec)
- * **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
- un topo-guide, une carte, une boussole, 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 (un sac à viande est suffisant en refuge gardé)
- des chaussettes et vêtements de rechange
- de la nourriture pour plusieurs jours
- un réchaud
- un briquet ou des allumettes
- une trousse de toilette

- une trousse à pharmacie

* **matériel indispensable à la pratique de la randonnée accompagnée**

A rajouter en hiver des gants de rechange, boissons chaudes et une couverture de survie,

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

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

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

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.

Conditions générales pour participer aux randonnées

Être en bonne santé:

Pour participer aux randonnées, vous devez présenter aucune contre indication à la pratique de la randonnée en altitude. Lors de la première randonnée, vous devez présenter à l'accompagnateur un certificat médical d'aptitude à la pratique des activités physiques et sportives en montagne, datant de moins d'un an. En cas d'allergies ou de prise de médicaments vous devez en informer l'accompagnateur.

Être assuré:

Pour participer aux randonnées, vous devez avoir obligatoirement contracté une assurance individuelle ou familiale.

Information

L'accompagnateur reste seul décideur si pour des raisons de sécurité (conditions météorologiques, nivologiques ou autres) les programmes proposés devaient subir des modifications ou être annulés.

Chaque client doit respecter et se conformer aux consignes de l'accompagnateur. L'accompagnateur ne pourra pas être tenu responsable des incidents, accidents, ou dommages corporels qui résulteraient d'une initiative imprudente du client.