

LES ASTUCES ET BONNES PRATIQUES DU RANDONNEUR

Voici quelques astuces de randonneurs pouvant se révéler fort utiles.

- ✚ Dans les **montées**, penchez-vous en avant et progressez à petits pas en plaçant votre pied à plat pour pousser vers l'avant. Ne marchez jamais sur la pointe des pieds.
- ✚ Dans les **descentes**, avancez à petits pas, bien appuyé sur le sol en vous penchant légèrement à l'arrière pour soulager vos genoux. Si vos genoux sont fragiles, l'utilisation d'un bâton est fortement conseillée.
- ✚ Dans les **pentés raides**, ou si le sol vous paraît instable, montez les pieds perpendiculaires à la pente, en vous aidant d'un bâton placé en aval comme point d'appui.
- ✚ Attention aux **sols détrempés** : Il n'est pas impossible de rencontrer des fondrières ou des marécages dans des pentes ou au sommet d'une colline. Dans un marécage, avancez pas à pas, en recherchant des grosses touffes d'herbes. Testez le sol avec un bâton et n'hésitez pas à sauter au-dessus d'un endroit qui vous semblerait suspect.
- ✚ Le **sable** est une surface très éprouvante: il s'enfonce sous le poids du corps. Appuyez vos pieds posément sur le sol en appliquant progressivement votre poids.
- ✚ Les **éboulis**: escaladez les pentes d'éboulis en avançant sur le côté et en vous aidant du bâton. Dans la descente, faites plutôt de grandes enjambées, mais prenez garde de ne pas tomber.
- ✚ Les **blocs** : Si vous arrivez au milieu de roches instables avec une lourde charge sur le dos, avancez lentement en assurant chacun de vos pas.
- ✚ Enfin, en cas de **neige** portez des chaussures à crampons et n'oubliez pas les guêtres pour empêcher la neige de rentrer.
- ✚ Avant de vous résoudre à traverser une **rivière**, vérifiez toujours qu'il n'existe aucun passage en amont ou en aval qui vous permettrait de traverser à sec et surtout en toute sécurité. Une fois cette vérification effectuée, essayez de déterminer le meilleur endroit pour traverser, celui où la rivière est stable, la berge opposée relativement proche et peu escarpée, méfiez-vous des brusques changements de profondeur. Si le courant est fort, utilisez des cordes ou formez un trépied humain. Si vous êtes seul, sondez le fond avec votre bâton de marche pour détecter la présence de rocher ou de trous. Placez le bâton en amont du courant pour y prendre appui au moment où vous soulevez votre pied d'attaque. Déplacez le pied dans le courant puis reposez-le fermement sur le fond. Si vous traversez en groupe, la personne la plus robuste se tient en amont et fait les premiers pas dans l'eau. Traversez en ligne.

Les bonnes pratiques du randonneur

- ✚ Considérer que l'on est le 1^{er} responsable de sa propre sécurité
- ✚ Choisir une randonnée adaptée à ses possibilités physiques, techniques.
- ✚ Demander conseil à l'encadrant lors de la réunion de préparation, et lui signaler tout problème médical pouvant avoir une incidence sur le déroulement de la sortie
- ✚ S'équiper correctement (vêtements chauds, chaussures adaptées, bâtons, lampe frontale,) pour le type de randonnée prévue
- ✚ Amener une quantité d'eau suffisante et s'alimenter en quantité raisonnable et régulièrement pendant l'effort. En résumé « boire avant d'avoir soif » et « manger avant d'avoir faim »
- ✚ Ecouter et respecter les consignes, les décisions de l'encadrant, ne pas quitter le groupe, (par exemple éviter les échappées même si le rythme est trop lent)
- ✚ Signaler au serre-file ou à tout autre participant un « arrêt technique »
- ✚ Ne pas chercher à aller au-delà de son rythme
- ✚ Ne pas hésiter à signaler à l'encadrant toute difficulté rencontrée (appréhension du terrain, fatigue, rythme trop élevé)
- ✚ Respecter le milieu naturel dans lequel on évolue

