

# L'EQUIPEMENT DU RANDONNEUR

## LES CHAUSSURES

En randonnée pédestre, le choix des chaussures est primordial !

Maintien, accroche de la semelle, protection et imperméabilité sont les critères de sélection pour vos prochaines chaussures.

Vous allez effectuer plusieurs heures de marche, il est donc essentiel d'être bien chaussé et de se sentir à l'aise dans ses chaussures. Il est conseillé d'opter pour des chaussures à tige haute (ou moyenne en région parisienne) capables de bien protéger la cheville tout en restant rigides et souples à la fois. L'imperméabilité et l'aération sont également des facteurs dont il faut tenir compte.

✚ **Les chaussures hautes de randonnées** sont équipées d'une semelle épaisse et d'un rembourrage à la cheville qui vient soutenir l'articulation de la cheville et le bas du tibia. Elles sont fortement conseillées dès qu'on parle de "randonnée longue" ou de randonnées en montagne

✚ En Gore-Tex®, plus légères et adaptées à la randonnée à la journée.

✚ **Les chaussures « mid » de randonnée**, bon compromis entre les chaussures hautes et basses, elles sont plus agréables l'été et conviennent à des terrains pas trop escarpés

✚ **Les chaussures basses de randonnée** sont agréables pour des courtes distances et des terrains faciles et préconisées pour la pratique de la marche nordique.

✚ **Comment choisir la bonne pointure de vos chaussures ?**

Il faut, en général, une taille de plus que celle de votre pied le plus fort. En position debout, vous devez pouvoir passer votre doigt dans la chaussure à l'arrière du talon.

La forme de votre pied (large ou pas) orientera votre choix. Chaque marque possède ses spécificités.

✚ **Veiller à la qualité des semelles** car c'est elle qui absorbe les chocs et saura protéger votre dos.

Autres critères importants : l'imperméabilité et la qualité de la doublure

Quel que soit le type de chaussures que vous aurez choisi, il ne faut jamais partir en randonnée avec des chaussures neuves que vous n'auriez pas pris le temps d'habituer à votre pied. Pour "faire" vos chaussures, vous pouvez les porter sur de courtes distances. Pour les conserver plus longtemps, pensez à les imperméabiliser. De même, il faut, après chaque randonnée, prendre le temps de retirer la terre et la boue, qui, en séchant, ne manqueraient pas de les abîmer.

# LES CHAUSSETTES

Voici les six points que vous devez étudier :

- ✚ Confort d'accueil
- ✚ Protection
- ✚ Respirabilité
- ✚ Confort thermique
- ✚ Maintien
- ✚ Hygiène

## **Le confort d'accueil**

Toute pression ou compression doit être bannie. Les coutures plates sont essentielles au niveau des orteils. Une maille "bouclette" sera préférée par les randonneurs désireux d'obtenir une sensation d'amorti moelleux. Pour faire simple, vous devez vous sentir bien dans les chaussettes, dès que vous les enfiler.

## **Les protections anti-ampoules**

Dans cette catégorie de chaussettes, on trouve les "talons formés" - qui évitent les frottements et par conséquent les ampoules-, et des chaussettes avec une double épaisseur -qui, grâce à cette double couche, réduisent également les frottements entre le pied et la chaussure-. Du côté des matières, des fibres en Téflon® sont connues pour diminuer de façon significative les échauffements.

## **La respirabilité**

Les chaussettes 100% coton sont à bannir par tous ceux qui ont des problèmes de transpiration excessive. De plus, ce sont des chaussettes qui sont très longues à sécher.

Par temps froid, il est préférable d'opter pour des chaussettes en laine, même si, elles aussi, sont très longues à sécher.

Les chaussettes avec une maille aérée favoriseront le passage de la vapeur d'eau et de l'air, et réguleront la température autour du pied, évitant ainsi l'excès d'humidité causé par la transpiration. Les matières respirables telles que Coolmax® ou Tactel® drainent parfaitement l'humidité.

## **Le maintien**

La hauteur de chaussette est à choisir en fonction de vos chaussures de marche, de la température extérieure et de vos préférences esthétiques. Néanmoins, si vous êtes en short par exemple, des chaussettes hautes vous protégeront des égratignures, voire de tiques éventuels, si c'est la saison.

## **L'hygiène**

Certaines fibres, certaines matières comme le bambou ou encore certains traitements spécifiques permettent de limiter le développement des bactéries et des mauvaises odeurs qui leur sont liées.

On peut également citer une technologie très récente qui a permis de fabriquer des fils d'argent. Celui-ci prévient des mycoses et des mauvaises odeurs ; Il régule la température et la sudation excessive.

Pour en terminer sur le sujet des chaussettes, quelques conseils d'usage :

- Veillez à ne jamais laisser un pli sur la chaussette lors de l'enfilage, cela vous évitera bien des ampoules !
- Si vous partez en randonnée pour plusieurs jours, prenez soin d'emmener plusieurs paires de chaussettes, car là-encore, mettre une chaussette humide ou sale, c'est l'assurance d'une ampoule à la clé !
- Enfin, concernant l'entretien des chaussettes que vous aurez mis tant de temps à choisir, veillez à les laver sur l'endroit pour que les petits bouts de terre ou de gravier ne se logent pas à l'intérieur de la chaussette.

## LE SAC A DOS

Le premier critère à prendre en compte, est bien sur le volume de rangement. Celui-ci s'exprime en litres. Pour les randonnées à la journée, les sacs dont le contenant est inférieur à 35 litres sont tout à fait suffisants. Pour des randonnées d'un week-end, on leur préférera des sacs allant de 35 à 45 litres; Enfin, pour des randonnées de plusieurs jours, on optera pour des sacs allant de 50 à 80 litres.

Le poids du sac à dos est également un critère dont il faut tenir compte. Les systèmes de portage de certains sacs ajoutent du poids à celui-ci.

Veillez à ce que le sac que vous avez choisi, adhère correctement à votre dos. La charge doit être portée bien haut sur les épaules. Les sangles permettent de régler la hauteur du sac et de répartir uniformément la charge. La sangle ventrale (si votre sac en possède une) permet de transférer une partie du poids sur les hanches et d'alléger ainsi la pression exercée sur la colonne vertébrale.

Pour bien régler votre sac à dos, commencez par le remplir d'une charge factice et familiarisez-vous avec le fonctionnement des sangles. Desserrez les bretelles et les sangles, en étudiant leurs fonctions et la localisation des boucles de bretelles. Allongez entièrement le système de réglage du dos, pour n'avoir plus qu'à le serrer par la suite. Enfilez le sac à dos et serrez les bretelles jusqu'à ce que le sac repose confortablement sur votre dos et vos épaules. Ajustez les sangles de réglage pour le dos, de façon à porter le sac le plus haut possible sur les épaules. Serrez la ceinture - celle-ci va permettre de transférer le poids du sac des épaules aux jambes via le bassin-. Tirez sur les rappels de charge pour relever le centre de gravité du sac et stabilisez le poids de celui-ci. Enfin, serrez les courroies des épaules et desserrez la ceinture afin de soulager la pression sur le bassin.

L'organisation du sac est une question de logique : Rangez sur la partie haute, les articles dont vous aurez besoin en cours de journée. Dans la sacoche ventrale, mettez les articles que vous souhaitez avoir sous la main (crème solaire, couteau, sifflet, monnaie, etc...)

## LES VETEMENTS

Si la liste des vêtements n'est pas exhaustive, (blouson imperméable, tee-shirt respirant, pantalon léger ou très chaud l'hiver, cape de pluie, bonnet, gants, lunettes de soleil) on peut malgré tout donner quelques conseils pour optimiser l'habillement du randonneur.

Le principe des couches : Certains tissus isolent du froid tout en laissant passer la chaleur et l'humidité du corps. Ainsi, plusieurs couches de tissus fins conserveront la chaleur plus efficacement que quelques vêtements épais. Elles vous permettront également de mieux régler votre température corporelle en ôtant ou en ajoutant une couche supplémentaire. Si la météo est plutôt douce, les sous-vêtements en coton sont un meilleur choix. Côté pantalon, veillez à choisir un modèle dans lequel vous vous sentez à l'aise ; Il doit pouvoir sécher rapidement.

## LES ALIMENTS À EMPORTER

Prendre un bon petit déjeuner est essentiel pour avoir de l'énergie. Emmenez des fruits secs, des céréales, des aliments sucrés qui maintiennent dans le sang le niveau de glucose nécessaire. Les boissons chaudes sont peu nutritives mais apportent chaleur et bien-être. Les féculents et légumes secs sont des compléments nutritifs qui contiennent des protéines, des fibres et sont riches en glucides.

## LA TROUSSE DE SECOURS ET LES EQUIPEMENTS UTILES

Un certain nombre d'objets peuvent se révéler utiles selon la randonnée à laquelle vous allez participer. On peut ainsi citer par exemple le couteau suisse, le papier hygiénique, la ficelle, la lampe torche, les jumelles, le nécessaire de couture, les bougies, les crèmes anti-moustiques, etc.... Si tous ces éléments ne sont que des petits confort supplémentaires, il n'en va pas de même pour la trousse de secours qui elle, doit être parfaitement pensée. Vous devez en effet y inclure une sélection d'articles permettant de traiter un grand nombre d'urgences médicales.

- ✚ Les sparadraps empêchent l'infection des écorchures et protègent les ampoules jusqu'à leur cicatrisation. Prévoyez un éventail de taille
- ✚ Les feutres podologiques empêchent les plaies de s'aggraver.
- ✚ Les antiseptiques en compresse nettoient les blessures et les crèmes cicatrisent
- ✚ Prévoir des comprimés de sel pour la déshydratation, de l'ibuprofène, du paracétamol ou de l'aspirine
- ✚ Prévoir des compresses et des bandages
- ✚ N'oubliez pas des ciseaux, des épingles à nourrice, des bandes Velpeau et des bandes de gaze
- ✚ Vérifiez régulièrement les dates de péremption de tout ce matériel

