



CONSEILS D'ÉQUIPEMENT de RANDONNÉE PEDESTRE

LES CHAUSSURES DE RANDONNÉE La pièce d'équipement la plus importante.

⇒ Si vous n'avez pas de chaussures dites de randonnée, l'animateur refusera votre présence dans le groupe.

Achetez-les chez un spécialiste qui pourra en premier lieu déterminer votre pointure avec un instrument de mesure adapté. Ne vous fiez pas à votre pointure. Le pied change avec l'âge, la voûte plantaire s'affaisse. Il est donc important de réévaluer sa pointure régulièrement. Choisissez les chaussures avec 1, voire 1,5, pointure au-dessus de votre pointure. Mais pas plus ! Si la chaussure est trop grande, le pied va bouger et frotter, risquant de provoquer des ampoules. La semelle doit être suffisamment épaisse pour ne pas ressentir les irrégularités du terrain. Choisissez des semelles extérieures antidérapantes.

Important : la chaussure doit être confortable dès l'essayage, sans gêne, sans frottement. La chaussure ne se « fera » pas à votre pied ;

Si c'est possible, essayez les chaussures en montée et en descente, certains magasins ayant à cette fin un pan incliné.

Enfin, remplacez la semelle intérieure par une autre à votre morphologie, sur mesure ou au moins en fonction du type de pieds (pieds creux, plats ou médium). Évidemment, il faudra porter ces nouvelles chaussures quelques heures de temps en temps afin de les assouplir.

- **Les chaussures basses** : plus aérées, elles sont idéales pour des randonnées sur du plat ou en faible dénivelé.
- **Les chaussures montantes** : elles offrent un maintien de la cheville non-négligeable lorsque le dénivelé se corse.

Comment bien entretenir ses chaussures de randonnée ?

Utiliser une brosse à poils souples pour les nettoyer régulièrement, sortir les semelles et défaire les lacets pour une respiration optimale, les stocker dans un endroit sec et aéré et penser à les humidifier de temps en temps pour en préserver l'imperméabilité.

LES VETEMENTS DE RANDONNÉE. La technique des trois couches pour ne pas avoir froid.

- **Première couche : Un t-shirt** : il constitue votre seconde peau pendant toute la randonnée. La matière doit être respirante : l'évacuation de la transpiration et le séchage rapide sont les éléments les plus importants à prendre en compte, sous peine d'avoir bien froid. Préférez des matières synthétiques adaptées (dites hydrophobes) ou de la laine Mérino. Le coton ne sèche pas très vite.
- **Seconde couche : Une polaire ou une doudoune** : pour isoler du froid. Choisissez une polaire dans laquelle vous vous sentez bien, qui ne freine pas vos mouvements et qui reste adaptée aux températures prévues. A choisir avec une fermeture éclair afin de réguler votre température corporelle sans devoir enlever et remettre votre polaire, ce qui évite une transpiration excessive et donc une exposition au froid par la suite. Légère et facile à ranger dans votre sac à dos, dès lors que vous vous réchauffez.

- **Troisième couche : Un coupe-vent/parka/imper/poncho de pluie** : c'est le bouclier contre les éléments naturels comme la pluie, le vent, la neige. En cas de doute sur la météo, prévoyez toujours un coupe-vent imperméable ou un poncho de pluie au fond de votre sac. Privilégiez du matériel léger, solide et qui fait le job correctement.

Un pantalon : un bon pantalon de randonnée se doit d'être résistant à la pluie, coupe-vent et solide. Choisissez un modèle qui correspond à votre morphologie.

Les chaussettes : Pour combattre les ampoules, une bonne paire de chaussettes de randonnée fait partie du matériel indispensable. Là aussi, selon le type de randonnée que vous avez l'habitude de pratiquer, tous les types de chaussettes ne se valent pas. Épaisses, fines, techniques, à vous de faire le bon choix ! Les matières synthétiques et les chaussettes en coton épais, du type « tennis », favorisent la transpiration. Mieux vaut privilégier les matières naturelles : fil d'Écosse en été (coton très fin) ou laine fine, ou des matières techniques, respirantes, particulièrement adaptées. Il existe aussi des chaussettes spéciales dites « anti-ampoules », à double tricotage. Les deux épaisseurs de tissu frottent l'une sur l'autre et non sur la peau ;

Les gants : Randonnées en hiver, températures fraîches, les gants s'imposent. Les extrémités sont les premières zones du corps à souffrir du froid.

Un chapeau ou une casquette : En randonnée, on s'expose au soleil de manière continue, même en hiver.

+ des lunettes de soleil + crème solaire

LE SAC A DOS

- **Randonnée à la demi-journée ou moins** : optez pour un petit sac léger dans lequel vous pourrez ranger gourde et veste en cas de besoin (environ 15 litres).
- **Randonnée à la journée** : optez pour un sac avec dos respirant, suffisamment spacieux pour accueillir l'eau, un repas et des snacks, etc... (environ 30 litres). On n'est pas tous faits pareil et certains sacs à dos peuvent se révéler désagréables à porter pendant plusieurs heures s'ils sont mal choisis. Pour trouver le sac qui vous convient, observez le litrage, le nombre de poches, les systèmes de fermeture et ESSAYEZ-LE. Ajoutez-y du lest (disponible en magasin le plus souvent) pour l'ajuster à votre taille.

On n'oublie pas la petite capote de pluie ! Elle est la plupart du temps fournie avec le sac.

LA GOURDE ISOTHERME

Boire régulièrement est une obligation pour éviter la déshydratation. Il est préférable de laisser de côté les bouteilles en plastique et de se munir d'une gourde plus respectueuse de l'environnement. Préférez des modèles solides qui dureront longtemps, en aluminium ou plastique recyclé. Pensez à laver votre gourde après chaque utilisation, à bien la laisser sécher et à la stocker ouverte, au sec.

LE CAMELBAG

Cette poche à eau se glisse dans une poche dédiée du sac à dos et reste à portée de bouche grâce à un tuyau souple. S'il est un inconvénient à noter, c'est le goût de l'eau, un peu plastique. Après utilisation, bien le rincer et le laisser sécher à l'air libre évitera la formation de moisissures.

LE KIT PREMIERS SECOURS

L'Animateur a une trousse de premiers secours mais ça ne vous empêche pas d'avoir une petite trousse de secours personnelle.

Et **pensez à vos médicaments personnels**. L'animateur ne doit pas vous en fournir.

LES BATONS DE RANDONNEES

Ne sont pas indispensables, mais ils permettent de moins se fatiguer, de préserver les articulations et de limiter les risques de blessure puisqu'ils améliorent la stabilité. Ils aident aux franchissements d'obstacles et régulent le rythme de marche. Ils sont fortement recommandés pour des randonnées sur terrains pentus, glissants et/ou instables. Choisissez les légers et rétractables, pour les fixer sur votre sac à dos en cas de non-utilisation.

Comment choisir des bâtons de randonnée ? pour une utilisation optimale, votre bras doit faire un bel angle droit. Ni plus haut, ni plus bas, c'est à cette hauteur que vos bâtons doivent être réglés.

LE COUTEAU

Le **couteau est un indispensable lorsque l'on fait de la randonnée** ! Si vous partez pour la journée, pas besoin de vous munir d'une grosse lame, un couteau de poche fera l'affaire. Souvent pliable, il ne prendra pas de place.

QUELQUES ÉQUIPEMENTS POUR RANDONNER PLUS RESPONSABLE

- En préparant votre sac, ajoutez-y **un sac poubelle**. Il vous permettra d'y jeter vos déchets non-organiques et votre papier toilette.
- **Ramasser ses propres déchets et les déchets qui se trouvent sur votre route**. Le sac poubelle sera votre meilleur outil pour nettoyer un petit coin de nature qui n'y arrive pas tout seul.
- Dans la mesure du possible, **débarrassez-vous des emballages plastique avant de partir**. Un coup de vent et hop ! C'est perdu dans la nature. Stockez votre nourriture dans des tupperware légers, des sachets congélation ou des sacs à vrac. Une fois vides, ils ne pèsent rien.

