

## Conseils techniques - randonner avec des bâtons.

---

Les bâtons de randonnée sont très populaires et nul doute qu'ils sont très utiles. Encore faut-il s'en servir au bon moment et correctement.

Les bâtons de marche sont très utiles dans les cas suivants :

- Vous êtes très chargé et le poids de votre sac vous déséquilibre facilement.
  - Le terrain est particulièrement instable.
    - À la descente en tout temps.
- Vous avez une blessure mineure et/ou une faiblesse aux membres inférieurs.
  - Votre équilibre n'est pas très bon.

Dans tous ces cas, le bâton permet de décharger les jambes d'une partie des forces engendrées par la marche au profit des bras. Il faut y aller tout en douceur. Il n'est pas de bon usage de transférer une charge importante au niveau des membres supérieurs. Les muscles les plus forts demeurent toujours ceux des jambes. Attention également aux articulations des poignets, coudes et épaules. Elles sont, en général, plus fragiles que les hanches, genoux et chevilles. Donc, les bâtons permettent dans les conditions énumérées ci-haut d'augmenter son potentiel d'agilité.

Les bâtons de marche ne sont pas utiles dans ces cas :

- En terrain facile (plat et montée) avec charge légère.
- Vous êtes en parfaite santé et ni le poids de votre sac, ni le type de sol ou encore le dénivelé ne semble affecter votre équilibre.
- Vous avez de sérieux problèmes d'articulation aux membres supérieurs, problèmes inexistantes aux membres inférieurs.

Signe évident que le bâton est mal utilisé : un son fort émis à chaque fois que la pointe de la pôle heurte le sol. (Oui, le son au contact du roc est toujours un peu plus sourd, mais quand nous entendons un randonneur à 500 m. avec son "TAC, TAC, TAC", hmmm... )

La longueur du bâton s'ajuste de la façon suivante : poignée en main, avant-bras formant un angle légèrement inférieur à 90° avec le bras. En fonction du dénivelé, il faudra ajuster le bâton tout au long de la randonnée.

En montée, plus la pente augmente, plus le bâton sera petit.

En descente, plus la pente augmente, plus le bâton sera long.

Toutefois, ils ne seront pas très utiles lorsque la pente, à la montée comme à la descente, est très forte. Dans ces cas, vous ne saurez où les mettre à la montée parce que trop longs (même s'ils sont alors ajustés à leurs dimensions la plus compacte). Ils seront dangereux à la descente parce que trop courts (même s'ils sont alors ajustés à leurs dimensions la plus grande.) Si vous cherchez à prendre appui sur des bâtons trop courts, votre corps penchera vers l'avant vous projetant dans la pente, ce que vous voulez éviter.