

## Informations à propos de l'usage des bâtons de randonnée



### 1. QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA MARCHÉ AVEC DES BÂTONS DE RANDONNÉE ?

Opter pour des bâtons de randonnée, c'est un peu comme s'offrir une paire de jambes supplémentaires, on sent tout de suite la différence. Si on les utilise correctement, on mobilise aussi les muscles du ventre, du buste et des bras, ce qui permet une gymnastique de tout le corps. Grâce aux bâtons, on adopte une meilleure posture de marche, ce qui est excellent pour le dos. On préserve aussi ses articulations, car on diminue de 25 % l'impact du sac à dos et de tout autre poids. L'effort musculaire est mieux réparti entre les bras et les jambes. Les bâtons servent de point d'appui supplémentaire, ce qui améliore l'équilibre et la confiance en soi, surtout sur sol glissant ou inégal. Les bâtons préviennent bien des chutes ! Ils permettent également de moins se fatiguer, surtout lors de longues randonnées. Enfin, ils apportent une aide bienvenue après une opération au genou ou à la cheville.

### 2. COMMENT BIEN CHOISIR SES BÂTONS DE RANDONNÉE ?

On trouve des bâtons à tous les prix et dans divers matériaux. Offrez-vous un modèle haut de gamme si vous comptez les utiliser de manière intensive ou sur terrain exigeant. Pour de la randonnée en montagne ou dans les rochers, préférez des bâtons robustes.

Pour des terrains plats ou un usage occasionnel, un modèle moins cher suffit. En ce qui concerne le matériau, vous avez le choix entre

- l'aluminium, un peu plus lourd mais moins cher
- le titane et le carbone. Ces deux derniers sont ultra légers, résistants et multi-usages, mais plus chers.

Le meilleur bâton est ajustable, ainsi la plupart des bâtons sont télescopiques et adaptables à la taille de la personne. Chaque système a ses avantages et ses inconvénients, certains bâtons sont équipés de petites boules qui fixent la longueur par paliers de 5 cm. D'autres bâtons se vissent et peuvent être réglés au millimètre près, mais ils pèsent un peu plus lourd et coûtent en général plus cher. Si vous voulez privilégier le confort et l'aide à la marche, achetez des bâtons à ressort intégré qui amortissent les chocs. Pour savoir quel système vous convient le mieux, une seule solution : essayer les bâtons. Idem en ce qui concerne la poignée ergonomique. Celle-ci peut être verticale ou plate, comme les bâtons de marche traditionnels. La boucle assure une bonne prise en main, comme pour les bâtons de ski, et évite qu'on les lâche ou qu'on les perde.

### **3. QUELLE DIFFÉRENCE AVEC DES BÂTONS DE MARCHE NORDIQUE ?**

La marche nordique exige des bâtons spécifiques, avec une dragonne amovible dotée d'un espace pour le pouce et pour les doigts, qui se fixe au poignet par un velcro. La dragonne évite de perdre les bâtons quand on coordonne les mouvements de la marche nordique : c'est-à-dire alternativement serrer, puis relâcher la poignée. Avec un peu de technique, on obtient un pas chaloupé et dynamique impulsé par les bâtons. La hauteur des bâtons compte aussi. Au début de chaque cours, on vérifie que la dragonne arrive à hauteur du nombril quand on se tient bien droit. Une fois qu'on s'est fait la main et qu'on maîtrise le mouvement des bras, on peut adapter la longueur des bâtons selon le confort recherché.

Les bâtons fixes sont plus solides, mais ils sont moins pratiques en voyage et n'existent pas dans toutes les dimensions. Les bâtons réglables, eux, s'adaptent à toutes les tailles et se rangent facilement dans une valise. Optez pour un modèle à la fois costaud et léger. L'idéal ? Des bâtons en carbone ou dans un mélange carbone/fibre de verre. L'aluminium est meilleur marché, mais plus lourd. Le bout des bâtons est en acier pointu. Pour la marche nordique, on déconseille les bouts en caoutchouc, parce qu'ils assurent un moins bon ancrage dans le sol. Un peu comme si on vous demandait de coudre avec des gants de boxe !

### **4. COMMENT BIEN RÉGLER SES BÂTONS DE RANDONNÉE ?**

Pour adapter la longueur des bâtons à votre taille, tenez-vous bras parallèles au corps. Pliez ensuite les coudes à 90°. Pour un soutien idéal, il faut que la poignée des bâtons arrive à cette hauteur, soit environ au niveau du nombril. Dans une descente, vous pouvez allonger légèrement vos bâtons et les raccourcir en montée. Les butées amovibles en caoutchouc sont pratiques sur sol dur, par exemple sur un trottoir ou sur le bitume. Elles amortissent les chocs et évitent les bruits de cliquetis. À l'inverse, il existe des rondelles antidérapantes pour marcher sur la neige, le sable ou un sol détrempe. Idéalement, il faut utiliser les deux bâtons. Si vous ne vous aidez que d'un seul, votre posture sera asymétrique et vous risquez des douleurs ou des blessures .

### **5. COMMENT MARCHER, GRIMPER, DESCENDRE ?**

La simple progression avec des bâtons se fait en alternant un pas puis l'autre, avec les bras opposés aux jambes. En descente, plantez toujours vos bâtons un peu en avant du corps. Vous pouvez descendre en alternant les pas comme sur terrain plat, mais en cas de forte déclivité, vous pouvez aussi planter les

bâtons devant vous, suffisamment écartés pour laisser la place à vos jambes. En montée, progressez de biais. Ou plantez vos deux bâtons devant vous et aidez-vous-en pour vous hisser sur la pente.

