

Equipement nécessaire pour pratiquer la randonnée pédestre

Le randonneur qui va partir **sur les sentiers pourra avoir besoin à un certain moment d'une** « assistance technique ».

Seul, il ne pourra compter que sur le système D ou alors ses compagnons de randonnées qui l'aideront à résoudre son problème. Rien ne devra être laissé au hasard dans son équipement. Un incident par beau temps peut tourner au tragique par mauvais temps

LES CHAUSSURES

Il n'y a pas de type de chaussures standardisées pour le sable, le chaud, le froid, l'humidité, etc. Il faut **d'ores et déjà bannir** les chaussures de type jogging, baskets, **et privilégier les chaussures montantes, dites « à haute tige »**

Le pied ne devra pas être trop libre ni trop serré. Le pied gonfle au cours de la journée.

Essayez les chaussures en mettant **le type de chaussettes que vous mettrez pour randonner, sachant que ces chaussettes doivent être de bonne qualité. (On dit souvent qu'il faut acheter ses chaussettes avant ses chaussures)**

Vous ne porterez qu'une seule paire de chaussettes; elles devront épouser confortablement la forme du pied (une chaussette trop ample est source d'ampoules; par contre une chaussette qui serre trop empêchera **une bonne circulation du sang**).

La semelle sera bien crantée de type Vibram, elle ne sera pas trop rigide pour favoriser le bon déroulé du pied. La tige de la chaussure devra couvrir les chevilles sans les compresser. Si votre pied bouge un peu, vous pourrez avoir recours à une semelle intermédiaire qui peut être une couche isolante supplémentaire. Si vous avez un problème de morphologie du pied, il peut être résolu avec des semelles formées à chaud chez un spécialiste. Il est illusoire de demander une étanchéité parfaite à une chaussure de randonnée, mise à part les chaussures coque en plastique qui sont réservées à la pratique de la haute montagne **et/ou des raquettes**.

L'imperméabilité est obtenue grâce à des matériaux ou à des procédés spécifiques: Novadry, Gore-Tex, Sympatex,... Il y a aussi le cuir bien sûr, mais il faut qu'il soit de bonne qualité.

Il faut penser à entretenir ses chaussures, les nettoyer, les sécher, les enduire de produits spéciaux que vous achèterez auprès de votre **vendeur** en même temps que vos chaussures.

Prenez en soins elles vous le rendront bien.

LE SAC A DOS

Il sera acheté en fonction du type de randonnée (soit à la demi-journée, un ou deux jours, ou plusieurs jours en **itinérance**) et aussi en fonction de l'utilisateur (homme ou femme). La capacité sera selon la randonnée ou l'activité (en général, de 20 à 45 litres). Il aura un **dos permettant une bonne aération**. Les bretelles matelassées avec des rappels de charge, une ceinture ventrale assez large (elle ne doit pas couper), plusieurs poches équiperont le sac. Si vous buvez avec un tuyau muni d'une pipette, des sacs sont prévus pour cet équipement (poche spécifique + passants). Il sera de bonne qualité. Si votre sac à déjà un certain âge, vérifiez bien les coutures avant de partir, sinon faites-les renforcer.

Un conseil à l'achat : essayez votre sac à dos chargé avec l'équivalent de ce que vous emmènerez. Le sac à dos doit être essayé comme les chaussures avec beaucoup de sérieux. Si vous avez un point de frottement **ou des points** douloureux, changez de modèle ; tant pis pour la couleur!

VOS VETEMENTS

Ils seront assez amples pour ne pas gêner la circulation du sang et les mouvements (exemple : enjambrer un arbre couché). Ils sont conçus dans un matériau souple, qui peut être **imper respirant** de type Gore-Tex mais ces vêtements ont leurs limites. Vous vous équiperez suivant la saison, mais soyez prévoyant. Vous partez le matin par un beau soleil, et l'après-midi il vente et la pluie tombe; ayez de quoi vous protéger. Evitez les vêtements et sous-vêtements en coton et privilégiez des matériaux favorisant le transfert d'humidité vers l'extérieur. Mettez en pratique le principe multicouche.

DANS VOTRE SAC A DOS, ON TROUVERA

Un couteau, une pèlerine ou une cape, **une trousse de premier secours**, un petit rouleau de ficelle, une gourde ou une poche à eau, une casquette ou un bonnet suivant la saison, des gants, quelques fruits secs, des mouchoirs, **une lampe frontale**, un briquet ou des allumettes, du papier journal, un sac plastique, des lunettes de soleil, **un rouleau de papier hygiénique**, **de la protection solaire**, **un sifflet** et éventuellement **une boussole** si vous savez vous en servir.

Une petite pharmacie individuelle qui devrait contenir:

- Du désinfectant en dosettes
- Quelques pansements de différentes tailles
- Quelques compresses stériles
- Bande Elastoplast/Bande strappal
- Comprimés paracétamol ou aspirine
- Comprimés anti-inflammatoires (voltarène ou feldène)
- Arnica (gélules ou gel)
- Pansements compeed
- Couverture de survie
- Pastilles de désinfection de l'eau
- Pommades pour muscles et articulations (style beaume St Pierre ou niflugel)
- collyre antiseptique(en dosettes) style dacryoserum
- Un aspi-venin (conseillé mais non obligatoire...)

LES BATONS DE MARCHE

En milieu accidenté, ils vous aideront à la montée mais surtout soulageront les genoux à la descente. Achetez les réglables. Les cônes de serrage pouvant être changés, ainsi que les rondelles été hiver pour la pratique de la raquette.