

Comment bien utiliser ses bâtons de randonnée.

par Luc PARMEGGIANI, accompagnateur en montagne.

Marcher avec des bâtons semble au premier abord évident, néanmoins, bien les utiliser permet d'en exploiter tout leur potentiel. Voici donc mes quelques conseils :

LES RONDELLES :

Commencez par toujours équiper vos bâtons d'une rondelle, celle-ci permet d'éviter que votre bâton se coince et se casse dans une fissure ou entre les cailloux. Préférez la rondelle été pour un terrain déneigé et la rondelle hiver, plus large pour améliorer la portance de vos bâtons dans la neige poudreuse. Si vous passez par une route goudronnée, équipez vos pointes de l'embout en caoutchouc.

LA TAILLE DES BATONS :

Réglez les bâtons télescopiques en tenant compte de la graduation imprimée sur les deux brins, serrez les à 120 cm sur le brin du bas et à 120 cm sur le second brin si vous voulez des bâtons de 120 cm. Ne commettez pas l'erreur de ne déplier qu'un seul brin.

Ne serrez pas vos bâtons télescopiques comme des brutes ! (mais serrez quand même, sinon ils risqueraient de se replier inopinément pendant votre randonnée).

Dans le cas où vous n'arriveriez pas à les desserrer seul, une personne tiendra le brin du haut et l'autre celui du bas et vous tournerez en sens opposé, ça marche !

Choix de votre taille standard de bâtons, à plat :

Une petite formule mathématique s'impose, elle est la suivante :

$(0,68) \times (\text{votre taille en cm}) = \text{taille des bâtons}$ (L'arrondi se fait à l'unité inférieure)

Exemple : $0,68 \times 160 \text{cm} = 108,80$, vous réglerez vos bâtons à 105cm.

Tableau de correspondance des tailles (Votre taille -> Taille du baton)

200	135
190	130
185	125
180	120
175	120
170	115
165	110
160	110
155	105
150	105
145	100



EN MONTEE :

Utilisez vos bâtons à la taille correspondante, comme sur le plat. Mettez les dragonnes et marchez naturellement, c'est-à-dire en appuyant sur vos bâtons placés en arrière, vous exercez une poussée sur ceux-ci, vous aidant physiquement à monter et vous donnant un rythme régulier. Ne poussez pas de façon simultanée sur vos bâtons mais l'un après l'autre. Comme en ski de fond classic ou en marche nordique.



EN DESCENTE :

Augmentez la taille de vos bâtons télescopiques, 5 cm suffisent. **Enlevez vos mains des dragonnes**, et tenez vos bâtons soit par la poignée soit par votre paume sur le dessus de la poignée. **Vous éviterez ainsi de vous blesser au poignet ou à l'épaule en cas de glissade ou de chute.**

Descendez face à la pente en appui sur votre bâton droit puis gauche et ainsi de suite. Ayez toujours un bâton en appui, ne descendez pas avec un appui simultané des deux bâtons (sauf pour franchir un obstacle, nous le verrons ci-après).



EN DEVERS :

Lorsque vous franchissez une pente en dévers, utilisez le bâton aval en ayant votre main sur la poignée et votre bâton amont avec votre main le long du tube, de façon à avoir un équilibre parfait.

FRANCHISSEMENT D'UN OBSTACLE

EN MONTEE :

Placez vous devant l'obstacle, plantez vos deux bâtons de façon à avoir un appui solide, appuyez sur les dragonnes ou le haut de vos poignées et donnez une impulsion en levant une jambe, poussez fort sur vos deux bras pour vous élever et regroupez vous sur le haut.



EN DESCENTE :

De la même façon qu'à la montée, regroupez vous, posez les bâtons au sol, appuyez sur les dragonnes ou le haut de votre poignée, freinez la descente avec les triceps en serrant les abdos, touchez le sol sans à-coup, ni bruit au ralenti !



PRECAUTIONS D'ENTRETIEN :

- Desserrez vos bâtons après usage
- Séchez les biens en les essuyant
- N'appliquez pas d'huile ou de dégrissant

BENEFICES APPORTES PAR LES BATONS:

- Répartition des charges (encore plus quand votre sac à dos est lourd)
- Soulagement des articulations
- Diminution de la fatigue
- Equilibration
- Rythme la marche
- Travaille le haut du corps

LIMITES :

- Attention à ne pas vous prendre les pieds dans vos bâtons au début, vous risqueriez de **trébucher**.
- Repliez vos bâtons et fixez-les à votre sac à dos lors de passages où vous devez mettre les mains, dans les pierriers et dans les blocs.

Vous allez voir qu'essayer les bâtons, c'est les adopter. Ils ne vous quitteront plus, croyez moi !

Maintenant que les bâtons télescopiques n'ont plus de secrets pour vous, je vous souhaite de merveilleuses journées de montagne !

PARMEGGIANI Luc