

RANDONNÉE ÉQUIPEMENT CHOIX MATÉRIEL

Il s'agit de faire faire le bon choix et donc d'éviter de se tromper et par la même de devoir changer rapidement son matériel, il est inutile de faire des frais inutiles.

LES CHAUSSURES

Élément matériel primordial pour que la randonnée reste un plaisir ! il faut les choisir soigneusement. Il faudra essayer les chaussures et si possible les porter un peu avant leur première sortie randonnée. Au magasin il est nécessaire de porter les chaussures à chaque pied, nous avons un pied plus fort que l'autre. Une chaussure qui vous provoque des points douloureux ne doit pas être choisie cela n'ira pas mieux avec le temps...

Deux types paraissent adaptés, mais un seul pour la randonnée sportive :

- "tige basse" type baskets MAIS adaptées à la randonnée "balade" (plus résistantes que des baskets simples, tige un peu plus haute que la tige basse des baskets, semelle crantée, elles sont réservées aux balades sans dénivelé (par rapport au maintien de la cheville)

- "tige haute" pour bien envelopper les chevilles.

Il faut privilégier une semelle avec un bon grip car de nombreux endroits présentent une forte érosion et donc des risques importants de glissade (et donc de glissade sur de la pierre !).

Ces chaussures sont à privilégier dans tous les cas de randonnées avec dénivelé.

Malgré leur poids leur confort sur la durée et la sécurité qu'elles procurent sont supérieurs à tout autre choix.



Côté matériaux :

- une semelle avec un bon amorti est à privilégier (type Vibram) pour ménager les articulations
- les chaussures conçues avec Gore-tex ou Sympa-tex sont plus légères, mieux respirantes et protègent de l'humidité

LE SAC à DOS



Un élément important, le sac à dos !

Un bon sac doit être relativement léger ce qui évitera d'hésiter sur la quantité d'eau que l'on emmènera par exemple. Certains penseront que légèreté ne rime pas avec solidité ça n'est pas forcément vrai. Une bonne qualité de polyamide associée à une construction de type Ripstop (quadrillage renforçant la résistance à la déchirure) permet d'associer légèreté et durabilité.

Le rembourrage doit être de bonne qualité et permettre d'évacuer la transpiration.

Les deux techniques les plus courantes sont :

- le dos filet tendu : technique apportant une ventilation optimale et un bon confort
- le matelassage plus épais avec canaux de ventilation / évacuation de la transpiration : confort optimal

Les sangles doivent assurer un bon maintien pour éviter que le sac ne se balance et ainsi éviter des pertes d'équilibre dans certaines situations. Elles doivent être confortables, les boucles de bonne qualité.

Les coutures doivent être bien réalisées. On peut le vérifier en tirant les deux pièces cousues de chaque côté : on ne doit alors pas voir le fil de couture ou quasiment pas. Les problèmes de couture sont moins nombreux qu'avant de nos jours.

Les rangements doivent être pratiques si possible. Les sacs récents sont souvent équipés de poches à eau ce qui permet de boire souvent sans ouvrir le sac. Il est toujours possible d'en ajouter une ensuite.

Des boucles peuvent permettre d'ajouter un sac supplémentaire.

Des rangements extérieurs pour accrocher ses bâtons etc.....

Parmi les accessoires intéressants, il y a :

- la housse de protection pluie,
- des compartiments intérieurs permettant de séparer les vêtements de change du reste, alimentation ou autre...

La capacité du sac pour une randonnée à la journée elle devra se situer entre 20 et 30L, c'est suffisant pour une rando ou balade à la journée.

Plus petit votre sac pourra être suffisant en été mais deviendra juste l'hiver lorsque vous aurez besoin de veste ou rechanges.

Il faut réfléchir à quel type de rando vous participez et quel matériel vous devez emporter le plus souvent. Avant achat essayer le sac en magasin et n'hésitez pas à le tester avec les poids de lest qui sont souvent proposés pour tester en charge.

LES VETEMENTS

- Il faut prévoir des chaussettes de type mi-bas, plutôt respirantes, pas trop fines. Les chaussettes anti-ampoules paraissent moins solides à l'usage.

Pour l'hiver il faudra prévoir pantalon long, polaires, et éventuellement coupe-vent lorsque le vent souffle ou que les températures sont fraîches.

- short et tee-shirt forment une tenue tout à fait adaptée en été

Il est conseillé de s'orienter vers des matières dites respirantes qui combinées à un bon choix de sac à dos vous permettrons de rester au sec ! Cela permet d'éviter Le refroidissement et cela dispense également d'emmener de nombreuses rechanges !

Néanmoins l'hiver et par fort vent les températures imposent de porter un pantalon plus épais, un tee shirt à manches longues, un polaire épais et une veste coupe-vent.

La matière qui combine une couche près du corps agréable éventuellement polaire, une membrane coupe-vent mais respirante, et une couche relativement imperméable est le softshell.

Le gore-tex est idéal avec ses qualités de coupe-vent, de conservation de la chaleur et d'étanchéité tout en étant respirant. Mais son prix peut être dissuasif.

Et parmi les accessoires à envisager selon la météo : les gants, le bonnet, les lunettes de soleil.

PRÉPARER SON SAC POUR LA RANDO

Étape toute aussi importante que le choix du matériel, la préparation du sac permet de mieux vivre sa randonnée. Pensez à emballer sous sac plastique zippé vos vêtements ou objets à protéger de l'eau...

Le rangement et la répartition des affaires sont à réfléchir : il faut un accès facile à ce que l'on utilise couramment, répartir les charges lourdes plutôt au fond du sac.

Pour vous aider :

Voici un check-up de ce à quoi on doit penser avant de partir en randonnée, à vous de l'adapter à vos besoins propres

INDISPENSABLE

-téléphone mobile et sifflet.

SANTE

- crème solaire et lunettes de protection solaire
- antihistaminique si nécessaire
- trousse de santé personnelle en cas de traitement particulier

HYGIENE

- mouchoirs pouvant au besoin servir de papier toilette...

VETEMENTS

- chapeau ou casquette ou foulard- coupe-vent léger - tee-shirt de rechange- en hiver ou par mauvais temps - veste, pull matière polaire (chaud et léger) bonnet, gants poncho si risque pluie forte, modèle léger et compact

ALIMENTATION

- barres céréales ou énergétiques- pique-nique- couverts (soit en plastique soit type couteau suisse)
- sac plastique pouvant servir de poubelles

HYDRATATION - de l'eau en quantité suffisante il est recommandé un minimum de 1L pour une sortie de 2 à 3 heures.

ET POUR LE PLAISIR - appareil photo (batterie chargée, n'oubliez pas de vérifier que la carte mémoire est insérée et que vous disposez de mémoire) - éventuellement jumelles compactes - selon les sorties une lampe peut être utile.

Voilà vous en savez désormais un peu plus.

