

Pourquoi utiliser des bâtons de randonnée ?

A ce jour seulement un randonneur sur deux en France est équipé de bâtons ?

Pourtant plusieurs études ont révélé l'importance et l'efficacité de randonner avec des bâtons.

Vous allez voir que si les bâtons sont indissociables de la randonnée, c'est avant tout une question de sécurité et de protection des articulations.

Les bâtons de randonnée sont là pour faciliter vos journées de marche et minimiser les risques de chutes ou de blessures. Voici leur principaux avantages :

- RENFORCER VOTRE ÉQUILIBRE ET ÉVITER LES CHUTES

Les bâtons de randonnée apportent une certaine stabilité et plus de confiance dans la démarche. Ils sont un bon soutien pour le franchissement d'obstacles ou encore pour marcher sur un terrain peu stable (neige, glace, rocher, argile ou profondeur d'eau). En randonnée, la première cause d'accident est la glissade, aussi en utilisant des bâtons vous en diminuez les risques.

- PRÉSERVER VOS ARTICULATIONS

En répartissant l'impact et la charge entre vos bras et vos jambes. À la descente, ils servent d'amortisseurs à vos genoux, chevilles, hanches et colonne vertébrale. Il a d'ailleurs été prouvé que l'usage de bâtons diminue de 25 % l'impact sur vos genoux. Ils ont aussi toute leur utilité à la montée, où ils soulagent notamment vos quadriceps et vos muscles ischio-jambiers.

- DIMINUER L'EFFORT

En répartissant l'effort entre vos bras et vos jambes, vous soulagez alors ces dernières, surtout en montée. De plus, en utilisant des bâtons, votre marche sera plus régulière. Ce rythme participe lui aussi à réduire la fatigue ressentie.

- VOUS PROPULSER

Surtout en montée où vous aller pouvoir utiliser vos bras pour vous tirer et ainsi réduire la fatigue musculaire et abaisser votre rythme cardiaque.

Les avantages énoncés ci-dessous sont si perceptibles et flagrants que vous ne pourrez plus vous passer de vos bâtons de randonnée.

Comment choisir vos bâtons de randonnée ?

Pour vous aider à choisir les bâtons de randonnée qui correspondent le mieux à vos besoins et à votre type de pratique, nous vous proposons de passer ce produit à la loupe. Voici donc les éléments à prendre en considération pour faire le bon choix.

LE POIDS :

Il s'agit d'un critère clé. Plus votre bâton sera léger, plus il sera maniable et moins vous dépenserez d'énergie. C'est la matière dont il est constitué qui va déterminer son poids. Pour une pratique occasionnelle voire régulière, un bâton en aluminium sera suffisant, alors que pour des randonnées plus intensives ou si vous êtes à la recherche d'un bâton rigide et léger, optez plutôt pour le carbone.

LE NOMBRE DE BRINS :

On appelle brin le nombre de parties qui compose le bâton. Plus un bâton à de brins, plus il est compact une fois replié. En règle général, vous aurez le choix entre 2 ou 3 brins. C'est la longueur pliée du bâton qu'impose son stockage ou son rangement qui va conditionner votre sélection. Pour les randonnées comportant de nombreux passages nécessitant d'attacher vos bâtons à votre sac, comme par exemple des passages d'échelles, privilégiez des bâtons 3 brins.

LE SYSTÈME DE RÉGLAGE :

Indispensable pour vous garantir un bâton adapté à votre taille et au terrain sur lequel vous randonnez, ce critère est très important. Il existe deux systèmes de réglage. Le clip, aussi appelé bloqueur externe, est le plus facile et le plus rapide à manipuler. Il est également très sécurisant dans la mesure où vous pouvez voir très rapidement si votre bâton est bien bloqué. Quant à la vis, système de réglage interne, il est un peu difficile à prendre en main de prime abord mais est plus léger. Vous aurez tendance à vouloir serrer très fort la vis pour être sûr qu'elle ne se desserre pas, mais il ne faut pas la visser avec excès, en utilisant des outils par exemple, au risque de ne plus pouvoir la dévisser par la suite.

LA POIGNÉE :

Intéressez vous tout d'abord à la matière de la poignée. Le plastique a l'avantage d'être bon marché et très rigide. Il conviendra pour un usage occasionnel à régulier, car il reste assez lourd et son confort n'est pas optimal si vos mains viennent à transpirer. La mousse, qui est un peu plus moelleuse, ainsi que le liège seront plus adaptés si vous randonnez régulièrement ou de façon intensive. Ces modèles absorbent la sueur et garantissent donc une bonne préhension malgré la transpiration. Il faudra en revanche être vigilant sur leur lieu de stockage. Si vous laissez vos bâtons dans votre garage par exemple, les souris pourraient venir grignoter vos poignées en mousse ou liège.

En parallèle de la matière, la forme de la poignée va également jouer sur votre confort. Il existe des modèles droits et plus ou moins lisses, et d'autres plus ergonomiques où la forme de la main a été moulée pour une meilleure prise en main.

Enfin, sur certains bâtons vous trouverez des manchons, aussi appelés grips, placés juste en dessous de la poignée principale et rallongeant cette dernière. Ils permettent différentes positions de la main et trouvent toute leur utilité lorsque vous marchez en dévers.

LES DRAGONNES :

Les dragonnes ont deux fonctions. La première : vous permettre de ne pas perdre vos bâtons ou de ne pas les poser à chaque fois que vous avez besoin de prendre une bouteille d'eau ou votre appareil photo. La seconde : vous apporter un appui dynamique pour vous servir à bon escient de vos bâtons. Ainsi, vous vous fatiguez moins et soulagez vos mains. Vous trouverez peut-être des modèles sur lesquels les dragonnes sont rembourrées, cela toujours dans l'optique d'un meilleur confort. Quant à la largeur de la dragonne, plus celle-ci est large et plus l'appui sera important.

Enfin, certains modèles moyens et hauts de gamme sont munis d'un système de clips vous permettant d'ajuster en un clin d'œil la taille de la dragonne, bien plus facile et rapide qu'avec une boucle de réglage standard.

LA POINTE :

Deux matières sont actuellement sur le marché : les pointes en acier, qui constituent un premier prix résistant mais qui s'usent rapidement et les pointes en tungsten (type de minéral) plus résistant et qui dure plus longtemps. En d'autres termes, c'est l'intensité de votre usage ainsi que la typologie du terrain qui vont conditionner le choix de votre pointe.

LA RONDELLE :

Ici, c'est la saison qui va impacter votre équipement. Pour randonner l'été, sur l'herbe, chemins de terre, roche ou cailloux choisissez une rondelle de petite taille. Et quand viendra l'hiver, préférez une rondelle de taille plus grande pour éviter de vous enfoncer trop facilement si le terrain est meuble, comme de la neige fraîche par exemple. Les rondelles sont interchangeables, vous permettant donc d'avoir les mêmes bâtons été comme hiver. De trop grandes rondelles en été n'est pas conseillé car elles auraient tendance à se prendre dans les cailloux et risqueraient de vous faire tomber.

Lors de vos recherches et pour bien comparer les prix, vérifiez si les bâtons sont vendus à l'unité ou par paire.

Bien utiliser et régler vos bâtons de randonnée

COMMENT RÉGLER VOS BÂTONS ?

Les bâtons de randonnée sont réglables grâce à un système de vis ou de clip.

Le clip est un système de réglage dit externe car il est situé sur l'extérieur de votre bâton. Il a l'avantage d'être facile et rapide à manipuler et il permet de voir très simplement si votre bâton est

bien bloqué. Le serrage par vis est lui un système de réglage interne, un peu difficile à prendre en main de prime abord mais un peu plus léger.

Le réglage des brins doit être bien équilibré, Il ne faut pas qu'un brin soit long et l'autre court, pour ce faire utilisez les marquages indiqués, les brins doivent être réglés sur les mêmes chiffres ou les mêmes marques quand ils en comportent,

Avant de partir, vérifiez toujours que vos bâtons soient bien clipsés ou serrés. Pour ceux à vis, il faut les revissez solidement, mais sans excès. Par exemple, n'utiliser pas d'outils pour les serrer, au risque de ne plus pouvoir les régler par la suite. Soyez également vigilant et ne dépassez pas la « stop line » des bâtons, sans quoi ceux-ci pourraient se casser en pleine utilisation.

Concernant le réglage en lui-même, l'avant-bras tenant le bâton doit être perpendiculaire à votre corps. Des petits ajustements seront nécessaires en fonction du terrain sur lequel vous évoluerez. Vous allez voir cela dans la paragraphe suivant !

COMMENT UTILISER VOS BÂTONS ?

Quand vous évoluez sur un terrain plat, deux solutions s'offrent à vous :

- utiliser vos bâtons pour vous donner du rythme, en marchant de façon alterner, c'est à dire en avançant votre bâton gauche en même temps que votre jambe droite et vice-versa.
- vous passer de vos bâtons et les glisser dans votre sac à dos ou en utilisant ses attaches extérieures prévues à cet effet.

En descente, les bâtons sont là pour vous retenir. Vous pouvez avancer de façon alternée, comme sur un terrain plat, ou avancer les 2 bâtons en même temps et les planter devant vous, sans gêner vos pieds. Cette dernière solution est conseillée notamment lorsqu'il s'agit d'une descente très pentue. Dans tous les cas, pour plus de confort, pensez à rallonger vos bâtons d'environ 5 cm pour appréhender la pente.

A l'inverse, pour la montée, nous vous recommandons de raccourcir vos bâtons de plus ou moins 5 cm, suivant la déclivité de la pente. Et pour marcher, soit vous posez les deux bâtons devant vous et appuyez dessus de manière à vous tirer vers le haut, soit vous évoluez de façon alternée.

Le conseil en plus ? Tenir votre buste plus droit permet de bien équilibrer l'effort entre bras et jambes mais aussi d'avoir la cage thoracique bien ouverte. Votre respiration et votre rythme de marche n'en seront que meilleurs.

A QUOI SERVENT LES DRAGONNES ET COMMENT LES METTRE ?

Les dragonnes vous apportent tout d'abord une meilleure propulsion lorsque vous prenez appui dessus pour marcher, surtout en montée. De plus, elles réduisent la fatigue en soulageant votre main. Si vous ne vous en servez pas, vous allez devoir serrez plus fort la poignée de votre bâton et donc vous fatiguer davantage.

Pour une bonne utilisation, nous vous recommandons d'enfiler votre main dans la dragonne par le bas, de placer le haut de la sangle entre votre pouce et votre index et de venir refermer votre main sur la poignée, comme présenté dans la vidéo ci-dessus.

En descente, il est préférable de retirer la dragonne. Si malgré les bâtons vous venez à chuter, le fait de ne pas avoir vos dragonnes vous permet de rapidement vous séparer d'eux et ne pas vous prendre les pieds dedans.

FAUT-IL MARCHER AVEC 1 OU 2 BÂTONS ?

Pour une courte balade, sur un terrain plat, vous pouvez n'utiliser qu'un seul bâton, en pensant à changer régulièrement celui-ci de main. En revanche, pour un usage en randonnée, nous vous conseillons vivement de marcher avec deux bâtons, notamment pour des raisons d'équilibre, de stabilité et d'impact musculaire.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter de belles randonnées.

