

## **9 BONNES RAISONS POUR UTILISER LES BÂTONS EN RANDONNÉE**

### **1 RÉDUIT LES EFFORTS SUR VOS ARTICULATIONS, EN PARTICULIER SUR VOS GENOUX**

Cela peut paraître peu voir insignifiant sur une courte distance mais augmentez les dénivelés et la longueur de la marche et croyez-moi, vous sentirez tout de suite la différence car la répartition de poids est plus homogène. Les articulations subissent moins de stress.

### **2 APLANIT LES DIFFICULTÉS DU TERRAIN**

En clair, il est plus facile de franchir des obstacles comme des rochers (ne nécessitant pas de l'escalade). Le franchissement de petits cours d'eau devient également plus aisé.

### **3 UN PLUS GRAND ÉQUILIBRE ET UN GAIN DE STABILITÉ**

Vous avez 2 points d'appuis en plus. Avec vos pieds, cela nous donne donc 4 appuis stables. On pourrait presque faire concurrence aux bouquetins.

### **4 UN APPORT DE PUISSANCE ET DE VITESSE**

On marche plus rapidement avec des bâtons car on fait travailler également le haut du corps. En montée, on peut profiter de la poussée de ses bras qui améliorent l'effort de traction. Les efforts sont mieux répartis.

### **5 UN CONFORT DE MARCHE**

Votre posture de marche est plus naturelle, moins cambrée (si vous tenez bien vos bâtons). Ils doivent être à hauteur de taille, votre coude à 90 degrés lorsque vous vous tenez debout. De fait vous ne devriez pas marcher courbé comme des porteurs népalais si vous avez avec vous des bâtons. Un réel bénéfice pour votre dos et votre colonne vertébrale.

### **6 AMÉLIORE LE RYTHME DE MARCHE**

Lorsque le terrain est vallonné, on adopte un rythme de marche différent dans les montées et dans les descentes. Les gens agrippent souvent leur sac en montée en se courbant vers l'avant. En descente, sur de la petite roche glissante, on s'attend à glisser à chaque instant, un peu sur le qui vive. Avec des bâtons, à moins que le terrain soit vraiment escarpé, le rythme de marche avec 4 appuis sur le sol est beaucoup plus uniformisé.

### **7 RÉDUIT LA FATIGUE MUSCULAIRE**

Non seulement vos jambes ne sont plus les seules à travailler (vu que le haut du corps participe) mais le poids supporté à chaque pas est légèrement moindre. Cela peut paraître négligeable sur une courte distance mais puisque l'on parle de marches de plusieurs jours, cela aura un grand impact sur votre condition physique globale.

### **8 PEUT SAUVER DANS DES CONDITIONS CRITIQUES**

Le gain de stabilité en descente ou en devers est réellement un plus. On se sent plus en sécurité et nos gestes sont plus naturels. De même, les bâtons peuvent permettre de sonder la solidité d'un passage. Ils permettent également (à défaut de corde) de tirer un partenaire sur une courte distance.

### **9 SONT MULTI-USAGES**

Ils m'ont servi de béquille, à éliminer les gouttelettes d'humidités des fougères, ils peuvent être utilisés pour la réalisation d'un abris. On peut y faire également sécher son linge, surtout si on a un bout de corde qui traîne quelque part pour relier les 2 bâtons.

## LES CONDITIONS D'UTILISATION DES BÂTONS DE RANDONNÉE

Malgré de nombreux avantages évoqués plus haut, il faut avoir en tête que l'utilisation des bâtons de randonnée peut causer des désagréments.

1. La **prise en main** des bâtons. La technique de prise en main des bâtons est très simple et nécessite peu de pratique mais il faut apprendre les bons gestes dès le départ.
2. L'**ajustement au terrain**. Que cela soit en montée ou en descente, ainsi que dans certains passages difficiles où il faudra les raccrocher, les bâtons de randonnée doivent être adaptés au terrain
3. La **nuisance environnementale et sonore**. L'utilisation intensive des bâtons de randonnée peut endommager la végétation fragile, les rochers, le sol, etc. C'est un peu comme le vélo de montagne. C'est un moyen de locomotion vert mais il produit des dégâts. Par ailleurs, l'utilisation de bâtons de randonnée sans embout en caoutchouc produit un bruit caractéristique qui peut être, à la longue, plus que lassant. Pour que tout le monde puisse profiter de la quiétude de nos sentiers, utilisez des embouts.
4. **Maniement difficile** surtout en sous-bois dense
5. **Encombrement des mains** : pas toujours facile de lire une carte avec des bâtons sauf si on passe ses mains dans les sangles (que l'on appelle dragonnes ) et que l'on fait un peu attention.
6. **Le prix**. C'est un investissement supplémentaire. Néanmoins, les bénéfices d'usage sur le long terme sont bien plus grands par rapport au coût.
7. **Un ou deux bâtons** : est-ce que cela vaut le coup d'en avoir qu'un, par rapport au poids, au confort de marche ? Par ailleurs, un seul bâton vous amène à adopter une marche asymétrique qui vous forcera à changer de temps à autre de main.

### Conclusions :

Essayer -réellement- les bâtons de randonnée c'est les adopter ! Ils ne sont pas un engouement passager pour les "touristes des montagnes". Ils sont une adaptation moderne de pratiques ancestrales (pèlerins, bergers, etc). Avant on n'en utilisait qu'un, maintenant on en prend deux. Les bâtons de randonnées, une fois que l'on a appris à bien les utiliser, sont d'excellents outils de marche.