

L'EQUIPEMENT DU RANDONNEUR

Protection du corps

À adapter selon la saison, la météo prévue et le type de randonnée pratiquée :

- Coupe-vent, Kway, ou veste de pluie sont indispensables et toujours dans le sac
- Pantalon de randonnée (poches multiples, bien pratiques) ou short ou bermuda de randonnée en été.
- Tee-shirt, polo, ou chemise (coton)
- Sweat-shirt ou polaire pour les coups de froid
- Cape de pluie ou veste et pantalon imperméables
- Guêtres (évite que la pluie s'infilte dans les chaussures)
- Chapeau ou casquette, lunettes de soleil

Les chaussures

Le choix de la chaussure est très important. Il est important de prendre en compte plusieurs critères :

Attention à la taille de la chaussure. Il est prudent de retenir une taille de plus par rapport à sa pointure habituelle car sur de longues distances et une grande durée, le pied peut s'allonger de 1,5cm. La largeur de l'avant de la chaussure doit être adaptée à celle de votre pied pour éviter les frottements qui génèrent des ampoules.

En plaine, des chaussures tige basse peuvent suffire mais mieux vaut qu'elles possèdent une semelle crantée.

Lorsque le terrain est instable ou en montagne les chaussures à tige haute avec rigidité latérale sont indispensables.

Il est fortement recommandé de choisir des modèles imperméables et respirants type « Goretex ».

Les chaussettes

La chaussette a un rôle de protection de la peau avec des renforts situés sur les zones de frottement. Il existe aujourd'hui des chaussettes anti-ampoules, en fibres, traitées anti-bactéries, anti-transpiration ... qui apportent un vrai confort. Optez pour des fibres respirantes type « Coolmax ».

Le sac à dos

Le volume à choisir est fonction du programme de randonnées. A partir de 20 litres retenir un modèle avec ceinture ventrale ajustée, le port du sac se fait en appui sur le bassin.

Les bâtons

Les bâtons de marche sont de plus en plus conseillés. Moins essentiels sur terrain plat, ils sont appréciés dès qu'il y a des dénivelés et surtout en montagne, car ils offrent des appuis efficaces particulièrement à la descente et soulagent l'effort dans les montées. Les modèles télescopiques sont conseillés s'ils sont de bonne qualité.

Pour la marche nordique, les bâtons sont différents. Ils sont en fibre de carbone, et ne sont pas télescopiques. De plus, ils possèdent des pointes favorisant le mouvement de propulsion.

Les imprévus

Bien sûr, vous venez avec votre licence de randonneur, votre trousse à pharmacie personnelle, vos médicaments, au besoin votre carte personnelle d'urgence, votre carte de sécurité sociale et de mutuelle (excursions lointaines).

L'alimentation

Pour toutes les activités à caractère sportif, il est important de bien s'hydrater, avant, pendant et après.

Il faut également penser à s'alimenter au cours des randonnées et des activités vélo (barres céréales, fruits secs...)