

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE DE SECURITE DE BASE DU MARCHEUR/RANDONNEUR

LES CHAUSSURES

Pour la randonnée sur sentiers pierreux, la chaussure montante est recommandée afin de protéger la cheville des entorses. Elle doit être imperméable avec une semelle qui ne glisse pas sur les pierres mouillées. L'avant du pied bénéficie d'une protection contre les chocs et les cailloux

- Son choix doit s'effectuer avec énormément de soin, il faut absolument éviter que le pied ne vienne buter sur l'avant de la chaussure. N'hésitez pas à acheter une chaussure de marche d'une demi pointure de plus que votre taille habituelle. Il est conseillé de choisir une chaussure dans laquelle il est possible de passer un doigt derrière le talon lorsque l'avant du pied touche la chaussure.
- Lacez vos chaussures sans trop les serrer, surtout dans les montées; inversement, il est recommandé de serrer ses chaussures en descente.

LES CHAUSSETTES

Loin d'être secondaire, le choix de bonnes chaussettes de randonnée a son importance. En effet, malgré de bonnes chaussures, le fait de marcher avec des chaussettes standards ou inadaptées peut s'avérer très vite handicapant, avec notamment l'apparition d'ampoules ou de gênes spécifiques. Privilégier la bouclette... Pour la pratique de la randonnée, le haut de la chaussette doit être ajusté au mollet, sans comprimer la circulation sanguine.

LE SAC A DOS

La question du volume est le premier critère à considérer pour orienter son choix. Quantifiée en litres, la contenance d'un sac est directement liée à l'emploi que l'on souhaite en faire : un sac de 30 à 40 l conviendra pour des sorties à la journée.

INDISPENSABLE DANS LE SAC

- licence FFRandonnée **ou tout autre assurance assistance en montagne**
- document avec n° de téléphone pour contacter une personne en cas de problème.
- gobelet
- Crème solaire, gourde, fruits secs,
- Sous-vêtements de rechange,
- un bonnet, des gants
- Appareil photos (facultatif)
- Jumelles (facultatives)

LES VÊTEMENTS

Distinguer la tenue confortable et décontractée, de l'équipement pratique et polyvalent.

Le corps du randonneur a deux ennemis :

- lui-même; sa propre chaleur et l'humidité dégagées lors de l'effort
- les conditions climatiques extérieures.

On peut être aussi bien trempé par sa propre transpiration que par une bruine persistante ou une violente averse. Les fibres synthétiques modernes sont maintenant véritablement performantes : elles permettent de conserver la chaleur tout en évacuant l'humidité. Elles sont imperméables et respirantes, légères et robustes...

Le système dit des 3 couches :

Devenu fondamental dans l'habillement pour la pratique des activités de nature, ce principe multicouche se déclinera selon les conditions climatiques dans lesquelles on se trouve.

• **Le sous-vêtement porté sur la peau (important) a pour fonction d'offrir une certaine protection thermique et surtout d'absorber et d'évacuer la transpiration.** Tout cela est rendu possible aujourd'hui par les chemises ou tee-shirts en fibres synthétiques qui présentent aussi l'avantage de sécher rapidement. Il vaut mieux renoncer aux sous-vêtements de coton qui respirent mal et gardent la sueur.

• **La deuxième couche conserve la chaleur :** pull, sweat ou veste polaire. Comparativement à la laine, les fibres polaires sont plus respirantes, légères et d'un séchage facile. En revanche, sauf conception spécifique, elles sont inefficaces face au vent et ne sont pas imperméables.

• **Le vêtement imperméable et coupe-vent constitue la troisième couche.** Quoique économique et léger, le classique coupe-vent de type K-Way* ne convient pas pour la randonnée : il ne restera imperméable sous la pluie que durant une demi-heure au maximum, et se révélera vite un vrai sauna dans l'effort car il n'est pas respirant. Les coupe-vent avec enduction (enduits) sont un peu plus performants et solides, et des renforts aux épaules peuvent améliorer leur imperméabilité.

Les capes de pluie -ou poncho - constituent une solution tentante en cas d'intempéries, protégeant l'ensemble du corps et du sac à dos. Leur longueur peut toutefois s'avérer gênante sur des sentiers abrupts ou herbus. Elles peuvent aussi devenir encombrantes en cas de vent, et surtout provoquer un ruissellement permanent sur les jambes ou les chaussures par forte pluie.

Les guêtres (ou stop-tout) sont alors recommandées, et certains randonneurs choisissent de garder leur pantalon au sec et de marcher en short sous la cape. Destinées avant tout à protéger le haut et la tige de la chaussure de l'eau et de l'humidité qui pourrait y pénétrer - rosée matinale ou milieu enneigé - les guêtres sont également appréciables pour se protéger du sable et de la poussière, dans les pierriers par exemple ou sur des sentiers côtiers.

Une vraie protection sera apportée par les vestes comportant une membrane de type Sympatex* ou Gore-Tex* ou d'autres membranes comparables, à la fois imperméables et respirantes.

EN PLUS :

- Des bâtons de marche, très utiles pour la Randonnée
- Une ou deux gourdes (1 à 2 litres)
- Une couverture de survie
- Sifflet accroché sur la bretelle du sac à dos
- Une paire de lunettes de soleil (+ une de secours en hiver)
- Guêtres (hiver)

TROUSSE DE SECOURS PERSONNELLE :

• médicaments spécifiques à votre pathologie personnelle, après conseil pris auprès de votre médecin pour savoir si votre état de santé permet la pratique de la

randonnée, en précisant bien le type de rando effectué

- médicaments non spécifiques : de préférence lyocs, gélules ou comprimés secs
- douleurs et fièvres : paracétamol ou ibuprofène
- diarrhées, vomissements : spasfon, arestal, et ultra- levure pour une rando de plusieurs jours
- infection : antibiotiques à large spectre pour une rando de plusieurs jours
- conjonctivites : collyre de type boroclarine, emploi possible du sérum physiologique
- coup de soleil : biafine ou cétavlon
- courbatures, entorses légères : anti-inflammatoire ou set de froid
- saignement de nez : deux ou trois coalgan; comprimés de solupred effervescent (pratiques, car ils fondent sous la langue)

***A savoir**

La bande Elastoplast ne peut servir à confectionner un strapping qui est un geste médical. Son utilité se limite au maintien de bandes ou de pansements.

- L'aspirine est à proscrire de toutes les trousse de secours, car elle est très allergisante et son effet n'est pas meilleur que les profènes.

- **La chaleur (d'une cigarette à 1 cm de distance, par exemple) est d'une totale efficacité sur les piqûres de guêpes ou autres insectes. Elle inactive et détruit le venin.**