



# Les Marcheurs du BRESMONT.

---

*Voici quelques conseils importants afin de réaliser une bonne randonnée.*

## Bien s'habiller

Les vêtements doivent répondre à trois impératifs :

- Tenir chaud (principalement en hiver et en montagne)
- Evacuer la transpiration
- Protéger des intempéries (pluie et vent)

Le système des 3 couches est celui qui répond le mieux à ces attentes

1<sup>ère</sup> couche :

Au contact de la peau, le sous-vêtement ou le tee-shirt. Cette couche doit être légère, souple, conserver la chaleur du corps et évacuer la transpiration. D'autre part, elle doit sécher rapidement pour éviter le refroidissement quand on s'arrête.

Eviter le coton qui garde l'humidité longtemps et ne l'évacue pas. Il existe maintenant de nombreux produits fabriqués dans des matières correspondant bien à toutes les qualités énoncées, et dont le style est plus agréable que les années précédentes...

2<sup>ème</sup> couche :

Sur le sous-vêtement, le pull ou la polaire. Plus épaisse que la première couche, elle doit aussi tenir chaud et évacuer l'humidité.

Le pull, classique souvent en laine, tient chaud mais est très lourd.

La polaire, bien plus légère, isole bien du froid et évacue la transpiration vers l'extérieur.

3<sup>ème</sup> couche :

Par dessus le tout, la veste

Cette couche doit protéger des intempéries (pluie, neige, vent), mais aussi évacuer l'humidité pour éviter l'effet sauna.

Le tissu du vêtement comporte une membrane, Gore-Tex ou Sympatex qui offre le miracle de laisser passer la transpiration vers l'extérieur tout en empêchant la pluie de pénétrer...

Quant au vent, celui-ci peut diminuer la température extérieure de plusieurs degrés. Il est donc particulièrement utile d'avoir une veste qui fasse bien coupe-vent.

## Bien choisir :

### Ses chaussures de marche

Le choix des chaussures dépend de l'activité pratiquée, mais il doit suivre une règle unique : le confort. Sachez que les chaussures de sport ne valent pas les chaussures de marche : elles sont glissantes, ne tiennent pas la cheville et favorise la transpiration. Elles ne peuvent donc convenir que pour des ballades de courte durée ou pour reposer les pieds après une longue marche.

Pour la petite randonnée en plaine et en moyenne montagne : les chaussures légères, à tige basse, sont adaptées à un terrain peu accidenté. Elles sont généralement en toile et doivent posséder une semelle crantée

En terrain plus difficile : des chaussures rigides à tige haute maintiennent efficacement les chevilles, surtout si elles sont rembourrées à leur niveau.



# Les Marcheurs du BRESMONT.

---

## Ses chaussettes

On a tendance à l'oublier, mais comme les chaussures, elles sont un gage de confort pendant la randonnée.

Les choisir de préférence en laine, ou en coton l'été. Eviter les tissus modernes (polyesters et Cie) surtout en hiver : conseil tiré d'une expérience personnelle!)

Cependant, certains d'entre eux ont l'avantage de comporter un traitement antibactérien, très utile pour limiter les mauvaises odeurs !

Certaines personnes proposent de mettre 2 paires de chaussettes l'une sur l'autre, ou d'utiliser des doubles chaussettes. Si on prend des chaussettes avec bouclettes à l'intérieur, on peut n'en utiliser qu'une paire.

## Son sac de randonnée

Inutile de choisir un sac à grande contenance pour une randonnée de quelques heures : un sac haut et étroit d'une capacité d'une vingtaine de litres conviendra parfaitement.

Pour une randonnée de quelques jours, il faudra s'équiper d'un sac de 30 à 70 litres, voir plus pour un grand trek. Privilégiez sa solidité et son aspect pratique : poche latérales, poches frontales, porte bâtons, dos matelassé... des Bretelles rembourrées assurent plus de confort et quelques sangles pour maintenir le contenu, plus de sécurité.

## Accessoires indispensables

- Les lunettes de soleil :

Prendre une qualité de niveau 3 au moins, pour soleil intense

- Un chapeau ou une casquette : pour protéger du soleil

- Un vêtement de pluie : quelque soit la saison, il faut toujours l'avoir au fond du sac

- Un bonnet et des gants : indispensables en hiver et en montagne, car c'est aux extrémités (tête et mains) que l'on perd le plus de calories.

## Autres accessoires

Peu de choses sont vraiment nécessaires en randonnée mais la liste suivante peut être utile :

- Une couverture de survie

- Lampe de poche

- Des mouchoirs

- Du papier toilette

- Un briquet ou des allumettes

- Des sacs poubelles, dont un pour protéger le contenu du sac à dos

- Un couteau de poche, ainsi que jumelles, appareil photos ...

## L'alimentation

L'alimentation est très importante : c'est elle qui va fournir l'énergie nécessaire à la randonnée. Une bonne hygiène alimentaire concerne l'alimentation avant, pendant et après la randonnée.

Notre corps ne réagit pas de manière uniforme durant une randonnée. Il doit s'adapter. Ainsi, au début de la marche, le randonneur impose un rythme immédiatement, alors que le corps ne peut se mettre en route que plus lentement. Puis, pendant la marche, le rythme étant maintenu stable, la consommation d'énergie se stabilise elle aussi. Enfin, après la marche, le métabolisme a une inertie et ne s'arrête pas tout de suite.



# *Les Marcheurs du BRESMONT.*

---

La base de l'énergie pour notre corps est le glucose : les glucides en produisent rapidement alors que les lipides en produisent aussi, mais plus lentement. Ces derniers forment le stockage de l'énergie. Les protides, quant à eux, sont utilisés par les cellules de notre corps pour leur croissance et leur réparation. Ils n'interviennent donc pas directement dans la production d'énergie.

De ces remarques, on peut donc en déduire l'importance des glucides, les sucres lents en particulier (pâte, riz, pain,...) qui fournissent une énergie rapide. Mais il ne faut pas négliger les lipides qui fournissent un stockage pour les randonnées de longues durées (5heures et plus).

D'autre part, une alimentation variée permet de fournir des sels minéraux et des vitamines nécessaires au bon fonctionnement des cellules musculaires : fer (légumes secs, légumes verts), magnésium (céréales, chocolat), calcium (laitages),...

Enfin, il ne faut pas oublier de boire : le corps a besoin de 1,5 litre par jour en temps normal, mais de 2 à 3 litres pendant les randonnées, surtout en été. Il ne faut pas oublier que le sport, et surtout en montagne, on se déshydrate beaucoup. Or la sensation de soif n'apparaît alors qu'on est déjà bien déshydraté. Il faut donc boire sans soif.

## **Comment s'alimenter,**

Le repas de la veille

C'est un repas important qui permet de constituer des réserves pour la randonnée d'une journée. Il doit comporter peu de viande mais beaucoup de sucres lents (pâtes, riz,...)

le petit déjeuner

il doit être complet et varié :

- un fruit ou un jus de fruit
- une boisson chaude
- un laitage (lait, yaourt, fromage ...)
- des sucres lents (pain, céréales...)

Durant la randonnée

Plusieurs collations durant toute la journée, environ toutes les heures, permettant de boire de l'eau et de grignoter.

A midi, on peut prendre un repas, mais il ne doit pas être trop copieux... Un sandwich, un fruit et une barre céréale.

Le soir

Il est important d'aider le corps à récupérer, avec des glucides lents. D'autre part, il faut réhydrater, avec des soupes et en buvant beaucoup d'eau.

***Prévoir des chaussures de rechange pour le covoiturage.***