

## Les rondelles des bâtons de randonnée :

Commencez par toujours équiper vos bâtons de randonnée d'une rondelle. Celle-ci permet d'éviter que votre bâton se coince et/ou se casse dans une fissure ou entre les cailloux. Préférez la **rondelle été** pour un terrain déneigé et la **rondelle hiver**, plus large, pour améliorer la portance de vos bâtons dans la neige poudreuse. Si vous passez par une route goudronnée, vous pouvez équiper vos pointes d'un **embout en caoutchouc**.

## Le système de serrage :

Le plus souvent télescopiques, les bâtons de randonnée s'ajustent à votre taille grâce à un **système de serrage interne par vis** ou **externe à loquet**. Toutefois, on retrouve majoritairement dans les bâtons haut de gamme, le système à loquet qui apporte **45% de performance en plus en terme de serrage**, par rapport à un système à vis. Ainsi vos bâtons sont plus résistants.

Ce type de serrage est également plus facile pour ajuster les bâtons de randonnée à votre taille.

## La taille des bâtons de randonnée :

Réglez les bâtons télescopiques en tenant compte de la **graduation imprimée sur les deux brins**, serrez les à 120 cm sur le brin du bas et à 120 cm sur le second brin si vous voulez des bâtons de 120 cm. **Ne commettez pas l'erreur de ne déplier qu'un seul brin.**

Attention à ne pas serrez vos bâtons télescopiques trop fort ! Mais serrez-les quand même assez, sinon ils risqueraient de se replier inopinément pendant votre randonnée.

Dans le cas où vous n'arriveriez pas à les desserrer seul, une personne tiendra le brin du haut et l'autre celui du bas et vous tournerez en sens opposé ; ça marche ! (dans le cas de bâtons avec un système à vis).

## Choix de votre taille standard de bâtons sur du plat :

Pour choisir la taille standard de vos bâtons de randonnée, une petite formule mathématique s'impose :

**(0,68) X (votre taille en cm) = taille des bâtons**

*Exemple : 0,68 X 160 cm = 108,80*

*Vous réglerez vos bâtons à 105 cm. (l'arrondi se fait à l'unité inférieure)*

Pour clarifier encore mieux la chose, voici un tableau de correspondance des tailles. A gauche votre taille en cm, à droite, la taille de vos bâtons.



Tableau de correspondance des tailles pour les bâtons de randonnée

## Utilisation des bâtons de randonnée selon le relief :

### En montée :

Utilisez vos bâtons de randonnée à la taille correspondante, comme sur le plat. **Mettez les dragonnes** et **marchez naturellement**.

C'est-à-dire en **appuyant sur vos bâtons placés en arrière**, vous exercez une poussée sur ceux-ci ; vous aidant alors physiquement à monter et vous donnant un rythme régulier. Ne poussez pas de façon simultanée sur vos bâtons de randonnée mais **l'un après l'autre**.

### En descente :

**Augmentez la taille de vos bâtons télescopiques**, 5 cm suffisent.

**Enlevez vos mains des dragonnes**, et tenez vos bâtons soit par la poignée, soit par votre paume sur le dessus de la poignée. **Vous éviterez ainsi de vous blesser au poignet ou à l'épaule en cas de glissade ou de chute**.

Descendez face à la pente **en appui sur votre bâton** droit puis gauche et ainsi de suite. On peut quelquefois descendre avec un appui simultané des deux bâtons, surtout pour franchir un obstacle, nous en verrons la technique ci-dessous.

### En dévers :

Lorsque vous franchissez une pente en dévers, utilisez le bâton aval en ayant votre main sur la poignée et votre bâton amont avec votre main le long du tube, de façon à avoir un équilibre parfait.

# Franchissement d'un obstacle avec les bâtons de

## randonnée :

### En montée :

Placez vous devant l'obstacle, **plantez vos deux bâtons** de façon à avoir un **appui solide**, appuyez sur les dragonnes ou le haut de vos poignées et **donnez une impulsion** en levant une jambe, **poussez fort sur vos deux bras** pour vous élever et regroupez-vous sur le haut.

### En descente :

De la même façon qu'à la montée, regroupez-vous, posez les bâtons au sol, appuyez sur les dragonnes ou le haut de votre poignée, **freinez la descente avec les triceps en serrant les abdominaux**, touchez le sol sans à-coup, ni bruit au ralenti !

## Un ou deux bâtons de marche ?

Marcher avec un seul bâton c'est un peu comme marcher avec une jambe plus courte que l'autre : la marche est dissymétrique. Cela est encore possible sur de petites balades et sur le plat, peu chargé ou alors en cas de problème physique particulier.

## Les précautions d'entretien de vos bâtons de rando :

- Desserrez vos bâtons après usage
- Séchez les biens en les essuyant
- N'appliquez pas d'huile ou de dégrissant

## Bénéfices apportés par les bâtons de randonnée :

- Répartition des charges (encore plus quand votre sac à dos est lourd)
- Allègement
- Soulagement des articulations
- Diminution de la fatigue
- Équilibration
- Réduction des vibrations et absorption de la transpiration (avec une poignée en liège)
- Rythme de la marche
- Travail du haut du corps

## Les inconvénients :

- Attention à ne pas vous prendre les pieds dans vos bâtons au début, vous risqueriez de **trébucher**.
- Repliez vos bâtons et fixez-les à votre sac à dos lors de passages où vous devez mettre les mains, dans les pierriers et dans les blocs.