

10 raisons d'utiliser des bâtons de randonnée

par: François Jourjon



Ceci vous est peut-être familier :

Nous sommes en Tasmanie, dans une longue descente au milieu du parc national des « Walls of Jerusalem » et je porte deux gros sacs à dos. Je suis avec une amie sportive avec qui j'avais fait quelques longues courses d'orientation – de durées allant jusqu'à 24 h. Pour cette randonnée je lui avais conseillé d'acheter une paire de bâtons. Elle m'avait dit : « non c'est bon », je n'avais pas insisté. Premier jour, de la montée, pas de problème. Deuxième jour, de la descente, elle a mal aux genoux et vous connaissez la suite – je me retrouve chargé comme une mule. Quelques jours après, elle a acheté une paire de bâtons – qu'elle ne quitte plus – et n'a plus de douleurs aux genoux.

Vous est-il déjà arrivé d'avoir mal au dos ou aux genoux en randonnée ? Avez-vous pensé à utiliser des bâtons de randonnée ?

Les bâtons de randonnée sont généralement télescopiques comprenant deux ou trois sections dont la taille s'ajuste avec un système à vis ou à clip. Ils comportent des poignets en liège, en mousse ou en plastique ainsi qu'une dragonne (sangle pour le poignet). Ils se terminent par une pointe en acier ou carbure de tungstène entourée d'une rondelle de taille variable – dépendant de l'utilisation. Certains ont plus d'accessoires comme par exemple un système antichoc. Au final, ils existent énormément de modèles (et prix) différents en fonction de l'utilisation – novice ou avancée.

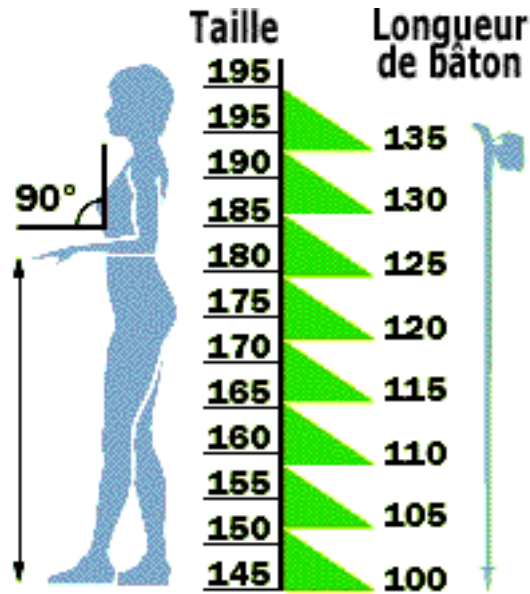
Les 10 principaux avantages des bâtons de randonnée

L'utilisation de bâtons de marche :

- **Réduit les impacts et la charge sur les articulations (genoux, chevilles, hanches, colonne vertébrale, etc.).** Toutes les études scientifiques réalisées s'accordent sur ce point – bien que les chiffres varient. Même en réduisant de

manière infime le poids subi par vos articulations à chaque pas, le résultat total est énorme vu le nombre de pas que vous effectuez pendant une randonnée. Cela est d'autant plus important si vous portez un sac lourd et dans les descentes. Réduire les charges subies par vos articulations limite les risques de blessures à court terme ainsi qu'à long terme.

- **Renforce l'équilibre, la stabilité et diminue les chances de glisser, tomber et par conséquent de se blesser.** Sur terrains glissants (glace, boue...) ou instables (pierriers, neige, etc.) quatre points d'appuis sont beaucoup plus efficaces que deux – un peu comme en marchant à quatre pattes. Ceci est d'autant plus vrai sur terrain difficile et avec un sac lourd. Par ailleurs, les bâtons de randonnée vous donnent un meilleur contrôle et plus de confiance – surtout dans les descentes où la plupart des accidents ont lieu.
- **Aide au franchissement d'obstacles.** Les bâtons de marche sont très utiles pour passer au dessus de rochers, troncs d'arbres, etc., mais également pour traverser des rivières, des passages boueux, neigeux, glacés...
- **Réduit la fatigue musculaire du bas du corps** en faisant travailler le haut du corps. En utilisant des bâtons de randonnée, le haut de votre corps vous aide à aller vers l'avant, ce qui soulage les muscles de vos jambes. Cela se ressent particulièrement en montée. Même si votre fatigue générale est probablement la même après une journée de marche, vos jambes sont moins lourdes.
- **Régule le rythme de marche et la respiration.** En ayant un rythme régulier vous êtes plus efficaces et moins fatigués.
- **Permet de marcher plus vite pour un même effort.** Ceci est le résultat de plusieurs éléments mentionnés plus haut. Avoir un meilleur rythme, engager le haut du corps et améliorer votre stabilité contribuent à augmenter votre [vitesse de marche](#). Cela permet même de trotter dans les descentes raides.
- **Améliore la posture de marche.** Si la longueur des bâtons est bien réglée – et que les coudes forment un angle d'environ 90 degrés – la posture de votre corps est plus naturelle et il souffre moins.
- **Réduit le gonflement des mains et des doigts.** Beaucoup de personnes ont ce problème, qui peut être diminué ou éliminé en utilisant des bâtons de randonnée. En vous servant de vos mains, vous améliorez votre circulation sanguine.
- **Permet de tester** la stabilité des rochers, l'épaisseur de neige ou de boue, la profondeur de l'eau, etc. Les bâtons sont aussi pratiques pour repousser les branches. Avec l'habitude, on peut se servir de ses bâtons comme de deux membres supplémentaires. Ce n'est pas évident de manger une barre de céréale avec, mais vous avez compris l'idée.



- **A des usages divers et variés.** Les bâtons de marche peuvent – entre autres – servir à réaliser des abris, à planter une tente dans la neige, à repousser des animaux, à fabriquer une attelle, à faire avancer une personne qui vous accompagne, etc. En gros, ils peuvent servir à tout (ou presque), il suffit d'un peu d'imagination.

Un ou deux bâtons de marche ?

Vous rencontrez des personnes avec un bâton de randonnée et d'autres avec deux. Quel est le nombre idéal ?

Un seul bâton est plus facile à utiliser, plus léger et moins cher. C'est sûrement idéal pour garder l'équilibre sur les **chemins faciles, sans descente raide et avec un sac à dos léger**. Essayez par contre de ne pas toujours utiliser le bâton de la même main pour éviter de faire travailler le corps d'une manière asymétrique – et risquer de vous blesser.



En dehors des randonnées sur chemins faciles avec un sac léger, je vous recommande d'en **utiliser deux**. Deux bâtons vous garantissent plus de stabilité qu'un et réduisent davantage les impacts sur vos articulations. Par ailleurs vous **bénéficiez encore plus de tous les avantages** cités auparavant en utilisant deux bâtons.

Les quelques inconvénients des bâtons de randonnée

Comme pour toute chose, il ne peut pas y avoir que des avantages. **Voici quelques inconvénients :**

- **La technique.** Pour pouvoir bénéficier des avantages, il faut avoir acquis une bonne technique. Bien utiliser des bâtons demande un peu de pratique – mais rassurez vous – cela s'apprend vite.
- **L'encombrement des mains.** Il faut parfois enlever ses bâtons pour pouvoir se servir de ses mains (lire une carte, grignoter, escalader...).
- **La manipulation.** Il faut adapter la taille des bâtons en fonction du profil du terrain (plat, montée ou descente). De même il faut parfois les ranger ou les sortir.
- **L'impact environnemental.** Utiliser des bâtons peut endommager la végétation, les rochers, le sol, etc. – soyez respectueux.
- **Le poids**, qui n'est pas énorme par rapport au poids total que vous portez. Surtout que les bâtons sont sûrement plus utiles que beaucoup de choses que vous avez dans votre sac.
- **Le prix.** C'est un achat supplémentaire, mais je suis convaincu qu'avoir une paire de bâtons est un bon investissement comparé à des rendez-vous chez le kiné ou autres.
- **Le bruit lors de l'utilisation**, qui peut déranger d'autres randonneurs.

En conclusion

Selon moi, il y a **beaucoup d'avantages** et **peu d'inconvénients** à utiliser des bâtons de randonnée. C'est pourquoi, j'en aurai une paire pour réaliser [mon défi sur le GR 20](#). En effet, j'utilise principalement des bâtons pour les grandes randonnées, dans des descentes longues ou difficiles et dans les montés sur terrains glissants ou instables. Ce sont des préférences personnelles. Trouvez les vôtres et souvenez vous qu'au début, **utiliser des bâtons** paraît gênant, non naturel et encombrant. N'y renoncez pas avant de savoir bien vous en servir. Je vous garanti que cela **vous permettra de profiter pleinement de vos randonnées maintenant et pendant longtemps**. Attention, les bâtons de randonnée ne font pas tout, il faut se souvenir qu'avec ou sans bâtons, la technique de marche est primordiale.

Muscles actifs en **marche nordique**, en **jogging** et en **vélo**



<http://entrainement-sportif.fr>