

Bien utiliser et régler vos bâtons de randonnée

Une fois adoptés, vous aurez du mal à vous passer de vos bâtons de randonnée. Pour en profiter au maximum Quechua vous livre ses astuces !

Saviez-vous que les bâtons diminuent de 25 % l'impact du sac à dos et de la charge portée en randonnée sur les articulations, notamment celles des genoux ? Ils sont également là pour renforcer votre équilibre et réduire les chances de glisser, première cause des accidents dans cette activité. Alors même si au départ marcher avec des bâtons peut sembler complexe, gênant et non naturel, vous verrez qu'une fois adoptés et bien utilisés, vous ne pourrez plus vous en passer. Pour vous aider à faire le premier pas, voici comment bien régler et utiliser vos bâtons. En amont et si vous vous demandez quels sont les nombreux avantages des bâtons, nous vous invitons à lire cet article : [Pourquoi marcher avec des bâtons](#).

Comment régler vos bâtons ?

À l'inverse des bâtons de ski, ceux de randonnée sont réglables grâce à un système de vis ou de clip. Le clip est un système de réglage dit externe car il est situé sur l'extérieur de votre bâton. Il a l'avantage d'être facile et rapide à manipuler et il permet de voir très simplement si votre bâton est bien bloqué. Le serrage par vis est lui un système de réglage interne, un peu difficile à prendre en main de prime abord mais un peu plus léger.

> Avant de partir, vérifiez toujours que vos bâtons soient bien clipsés ou serrés. Pour ceux à vis, il faut les revisser solidement, mais sans excès. Par exemple, n'utiliser pas d'outils pour les serrer, au risque de ne plus pouvoir les régler par la suite. Soyez également vigilant et ne dépassez pas la « stop line » des bâtons, sans quoi ceux-ci pourraient se casser en pleine utilisation.

Concernant le réglage en lui-même, comme expliqué sur la vidéo, l'avant-bras tenant le bâton doit être perpendiculaire à votre corps. Des petits ajustements

seront nécessaires en fonction du terrain sur lequel vous évoluerez. Nous vous expliquons cela dans la paragraphe suivant !

VIDEO : <http://bit.ly/1CUBZAX>

Comment utiliser vos bâtons ?

Quand vous évoluez sur un terrain plat, deux solutions s'offrent à vous :

- > - utiliser vos bâtons pour vous donner du rythme, en marchant de façon alternée, c'est à dire en avançant votre bâton gauche en même temps que votre jambe droite et vice-versa.
- > - vous passer de vos bâtons et les glisser dans votre sac à dos ou en utilisant ses attaches extérieures prévues à cet effet.

En descente, les bâtons sont là pour vous retenir. Vous pouvez avancer de façon alternée, comme sur un terrain plat, ou avancer les 2 bâtons en même temps et les planter devant vous, sans gêner vos pieds. Cette dernière solution est conseillée notamment lorsqu'il s'agit d'une descente très pentue. Dans tous les cas, pour plus de confort, pensez à rallonger vos bâtons d'environ 5cm pour appréhender la pente.

A l'inverse, pour la montée, nous vous recommandons de raccourcir vos bâtons de plus ou moins 5cm, suivant la déclivité de la pente. Et pour marcher, soit vous posez les deux bâtons devant vous et appuyez dessus de manière à vous tirer vers le haut, soit vous évoluez de façon alternée.

Notre conseil en plus ? Tenir votre buste plus droit permet de bien équilibrer l'effort entre bras et jambes mais aussi d'avoir la cage thoracique bien ouverte. Votre respiration et votre rythme de marche n'en seront que meilleurs.

A quoi servent les dragonnes et comment les mettre ?

Les dragonnes vous apportent tout d'abord une meilleure propulsion lorsque vous prenez appui dessus pour marcher, surtout en montée. De plus, elles réduisent la fatigue en soulageant votre main. Si vous ne vous en servez pas,

vous aller devoir serrez plus fort la poignée de votre bâton et donc vous fatiguer davantage.

➤ Pour une bonne utilisation, nous vous recommandons d'enfiler votre main dans la dragonne par le bas, de placer le haut de la sangle entre votre pouce et votre index et de venir refermer votre main sur la poignée, comme présenté dans la vidéo ci-dessus.

En descente, il est préférable de retirer la dragonne. Si malgré les bâtons vous venez à chuter,

➤ le fait de ne pas avoir vos dragonnes vous permet de rapidement vous séparer d'eux et ne pas vous prendre les pieds dedans.

Faut-il marcher avec 1 ou 2 bâtons ?

Pour une courte balade, sur un terrain plat, vous pouvez n'utiliser qu'un seul bâton, en pensant à changer régulièrement celui-ci de main. En revanche, pour un usage en randonnée nous vous conseillons vivement de marcher avec deux bâtons, notamment pour des raisons d'équilibre, de stabilité et d'impact musculaire.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter de belles randonnées. Et si vous hésitez devant le large choix de bâtons auquel vous allez être confrontés, pensez à consulter notre article « [Comment bien choisir ses bâtons de randonnée](#) ».