

FICHE N° 2

Arrêtez de mal utiliser vos bâtons de marche 3 règles d'or que vous devez connaître !



Les bâtons de marche offrent une multitude d'avantages aux randonneurs, débutants comme chevronnés, et notamment une stabilité et un soutien supplémentaire pour affronter les terrains difficiles, une meilleure propulsion afin de rendre les foulées plus efficaces, réduire la fatigue et augmenter la vitesse de marche.

Ils permettent également de renforcer la sécurité en cas de glissade et de diminuer la pression sur les articulations, notamment au niveau des genoux, des hanches, des chevilles et du bas du dos, limitant ainsi le risque de blessures.

Pouvant être votre meilleur ami lorsqu'ils sont bien maniés, ou votre pire ennemi lorsqu'ils sont mal utilisés, nous vous proposons de découvrir comment vous en servir de façon optimale.

Les erreurs de débutant les plus courantes avec les bâtons de marche

Marcher pendant de longues heures, parfois sur un terrain technique, n'est pas toujours évident, surtout lorsque la fatigue entre en jeu.

Les bâtons de randonnée sont conçus dans le but de vous aider, mais cela implique de savoir maîtriser deux éléments supplémentaires à synchroniser avec vos jambes et vos bras.

Voici les erreurs courantes des débutants :

- Un mauvais choix de bâtons, en l'occurrence ces derniers ne sont pas adaptés à votre taille ou sont trop lourds, et vous font alors perdre en propulsion, en efficacité et en confort de marche ;
- Une concentration trop accrue sur les mouvements des bâtons, ce qui a tendance à impacter le rythme de marche et à désynchroniser le mouvement opposé bras/jambe supposé être naturel ;
- Le mauvais positionnement des bâtons, trop loin devant ou trop loin derrière, peut créer une sollicitation plus intensive des articulations ou rendre votre poussée moins efficace ;
- Un agrippage constant des bâtons de marche pendant l'intégralité du mouvement est épuisant pour les bras et les poignets.

3 règles d'or pour bien utiliser vos bâtons de randonnée

1 : les dragonnes s'enfilent par le bas

La poignée du bâton de randonnée est équipée d'une sangle réglable, appelée dragonne.

Celle-ci s'enfile par le dessous et non par le dessus, sinon, en cas de chute, vous pouvez vous casser la main. Avec une prise par le bas, la sangle peut alors bouger plus librement, sans risque de vous retourner le poignet.

En dehors du risque de chute, lorsque vous marchez et que vos dragonnes sont correctement mises, elles servent également à soulager les poignets qui reposent alors légèrement dessus, sans agripper féroce­ment la poignée durant toute l'amplitude de mouvement.

En effet, il convient de la tenir fermement seulement lorsqu'on pique le bâton dans le sol.

En revanche, dans le cas d'une descente abrupte, **il est conseillé d'abandonner vos dragonnes et de bien serrer les poignées, paume sur le dessus.**

Cette prise vous permet de ne pas être entravé si vous tombez.

Sachez qu'il existe des modèles simples ou rembourrés. À vous de voir en fonction de la durée de vos sorties de marche et de votre confort.

2 : les bâtons s'ajustent en fonction du terrain

Des bâtons mal ajustés peuvent vous causer un réel inconfort et même vous déséquilibrer.

Il est donc nécessaire de les régler parfaitement, la règle étant que vos bras doivent former un angle de 90 degrés, lorsqu'ils sont dans vos mains et qu'ils reposent au sol.

De fait, l'ajustement de vos bâtons de marche est tributaire du terrain sur lequel vous évoluez et il peut s'avérer nécessaire de le modifier à plusieurs reprises au cours de votre randonnée.

Ainsi, ces derniers devront être raccourcis lorsque vous marchez en côte et allongés pour les descentes.

Avec les bâtons télescopiques ou pliables, vous êtes en mesure d'ajuster aisément leur hauteur à votre taille et à votre amplitude de marche, mais l'important est de vous sentir à l'aise sans penser à l'angle de vos bras à chaque pas. Leur maîtrise s'acquiert avec la pratique.

3 : les bâtons s'utilisent en alternance avec vos pieds

Bien enfiler sa dragonne et ajuster au millimètre près son bâton représente un bon début.

Cependant, le plus dur reste à faire : marcher correctement avec.

Il est alors préconisé d'alterner jambe et bras opposé, exactement de la même manière que vous le feriez en marchant sans bâton, et de toujours les placer de chaque côté de votre corps, ainsi vous ne vous cognez pas dedans.

En les utilisant comme un système de balancier, ils vous aident à garder la cadence sur un sentier plat ou en montée, tandis qu'ils vous retiennent et vous ralentissent lors des descentes abruptes.

Parfois, selon votre confort, votre fatigue ou le terrain, vous pouvez planter les deux bâtons en même temps afin de vous tracter.

Cette technique peut s'avérer utile lorsque vous faites face à une montée raide car ils vont vous aider à redoubler votre poussée, ou lorsque la descente est très pentue pour vous freiner davantage et mieux maîtriser vos mouvements, ou encore pour franchir un obstacle en vous apportant un meilleur appui.

Article tiré et adapté du site : Mapetiterando.fr