





2

# Les bâtons de randonnées



- **Les principaux avantages des bâtons de randonnées**
- **1 ou 2 bâtons en marchant**
- **Les quelques inconvénients**
- **Bien choisir ses bâtons**
- **Comment bien utiliser ces bâtons**



## Les principaux avantages des bâtons de randonnées

- **Vous est-il déjà arrivé d'avoir mal au dos ou aux genoux en randonnée ?**
- **Avez-vous pensé à utiliser des bâtons de randonnée ?**
- **Une paire de bâtons télescopiques permet plusieurs choses : soulager les articulations, renforcer l'équilibre et alléger le portage. Mais ils doivent être bien réglés.**



## Les principaux avantages des bâtons de randonnées

- Réduit les impacts et la charge sur les articulations (genoux, chevilles, hanches, colonne vertébrale, etc.).
- Renforce l'équilibre, la stabilité et diminue les chances de glisser, tomber et par conséquent de se blesser.
- Aide au franchissement d'obstacles.



# Les principaux avantages des bâtons de randonnées

- Réduit la fatigue musculaire du bas du corps en faisant travailler le haut du corps.
- Régule le rythme de marche et la respiration.
- Permet de marcher plus vite pour un même effort.



6

# Les principaux avantages des bâtons de randonnées

- **Améliore la posture de marche.**
- **Réduit le gonflement des mains et des doigts.**
- **Permet de tester la stabilité des rochers, l'épaisseur de neige ou de boue, la profondeur de l'eau, etc.**
- **A des usages divers et variés.**



## Un ou deux bâtons de marche

7

- **Un seul bâton est plus facile à utiliser, plus léger et moins cher.**
- **Idéal pour garder l'équilibre sur les chemins faciles, sans descente raide et avec un sac à dos léger.**
- **Dans tous les autres types de randonnées, il est recommandé d'en utiliser deux.**



# Les quelques inconvénients des bâtons de randonnée

- **La technique.**
- **L'encombrement des mains.**
- **La manipulation - réglage - en fonction du terrain.**
- **L'impact environnemental**
- **Le poids**
- **Le prix**
- **Le bruit**





# Bien choisir ses bâtons de randonnées





# Bien choisir ses bâtons de randonnées

10

- **Le prix :**
  - ❖ Plus un bâton est léger, plus il est cher.
  - ❖ Tout ce qui ajoute du confort se retrouve également dans le prix .
  
- **Le poids :**
  - ❖ Plus des bâtons sont légers, plus il est agréable et moins il est fatigant de marcher avec .
  
- **L'encombrement :**



# Bien choisir ses bâtons de randonnées

11

## ➤ Le système de rangement :

❖ A vis



❖ A clip



❖ Pliage en Z





# Bien choisir ses bâtons de randonnées

12

- **Les matériaux des tubes**
  - ❖ Le plus courant est l'alliage d'aluminium.
  - ❖ Certains contiennent des fibres de carbone.
  - ❖ La nouveauté ce sont les modèles avec du titane.
- **Les pointes**
  - ❖ Éléments très importants, car ce sont elles qui sont au contact du sol.
  - ❖ En acier, bon marché
  - ❖ En carbure de tungstène : accroche, durabilité, plus chère



Crédit photo Florian



# Bien choisir ses bâtons de randonnées

13

- **Les rondelles :**
  - ❖ Interchangeables
  - ❖ S'adaptent en fonction du terrain.
  - ❖ Plus les rondelles sont larges, plus elles sont « portantes ».
  
- **Les protèges pointes :**
  - ❖ Ils s'emboîtent par-dessus les pointes.
  - ❖ Ils sont en caoutchouc et peuvent aussi être utilisés sur des terrains durs (routes, dalles rocheuses...).





# Bien choisir ses bâtons de randonnées

14

## ➤ Les poignées

- ❖ **Le choix des poignées est primordial – car c'est en agrippant celles-ci avec vos mains que vous transmettez au sol votre poids et celui de votre sac à dos.**
- ❖ **Agréables à tenir,**
- ❖ **Ne glissent pas**
- ❖ **Pas de frottements désagréables**



# Bien choisir ses bâtons de randonnées

15

- **Les poignées en plastique :**
  - ❖ Peu confortables, transpiration, durables et bon marché.
- **Les poignées en caoutchouc :**
  - ❖ Elles sont durables, peu chères et assez confortables.
- **Les poignées en mousse :**
  - Elles sont très confortables, légères, absorbent la transpiration mais ne sont pas très durables et sont assez chères.
- **Les poignées en liège :**
  - Elles sont confortables, évacuent bien la transpiration, sont assez durables mais également assez chères.





16

# Bien choisir ses bâtons de randonnées

- **Certaines poignées ont une extension que l'on appelle manchon et qui permet d'utiliser ses bâtons dans des sections raides en montée sans devoir les régler à nouveau. C'est aussi très pratique pour des traversées pentues. C'est donc un plus si vous êtes amené à randonner dans ce genre de terrain**







# Bien choisir ses bâtons de randonnées

17

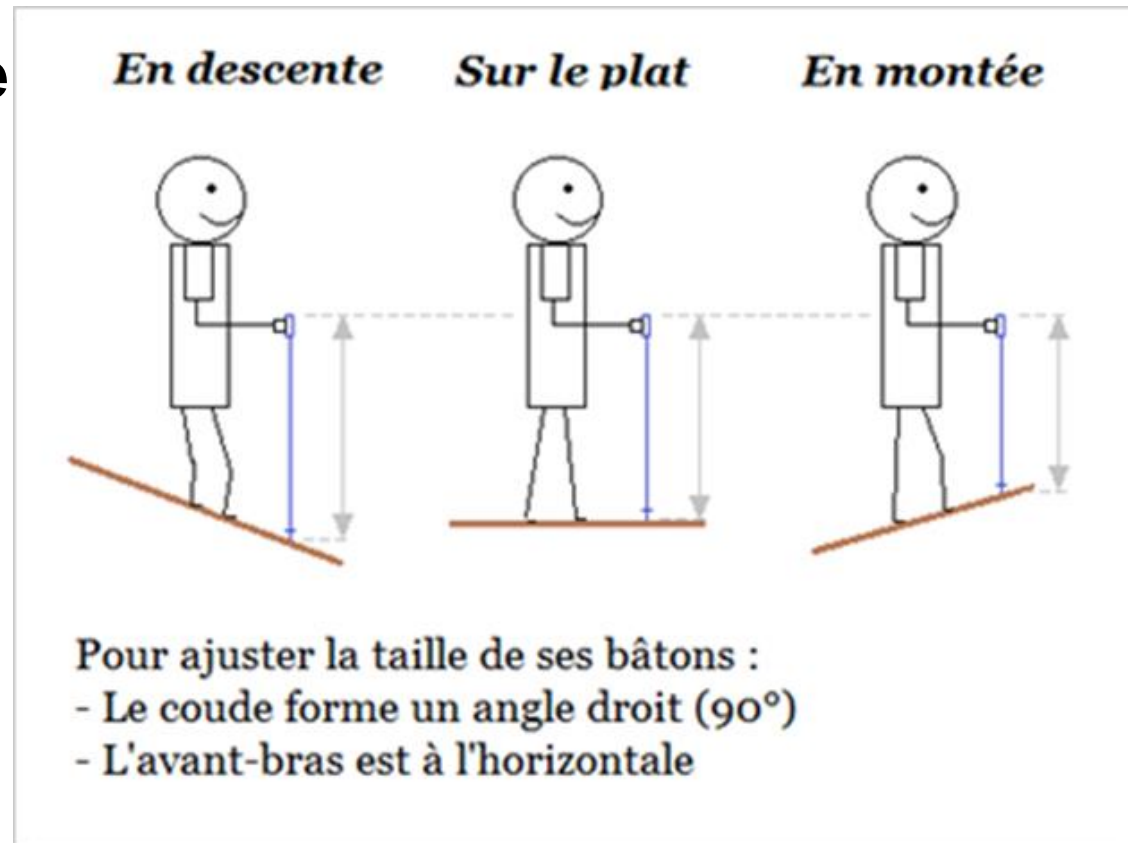
## ➤ Les dragonnes :

- ❖ Soulager les mains et les avant-bras en reposant les poignets dessus.
- ❖ Dragonnes toutes simples constituées d'une sangle classique réglable
- ❖ Dragonnes rembourrées (avec du néoprène par exemple); elles sont donc plus confortables.



# Comment bien utiliser ses bâtons de randonnée

- Définir la taille : la longueur normale est celle sur le plat
- Au plat elle est égale votre taille X 0,68
- En descente on rajoute 5 à 7 cms
- En montée on enlève 5 à 7 cms





# Comment bien utiliser ses bâtons de randonnée

19

- **Quelques éléments à prendre en compte :**
  - ❖ **Les bâtons permettent de renforcer la musculature des bras, des épaules et des abdominaux**
  - ❖ **Bannir les dragonnes en descente**
  - ❖ **Penser à alterner bras et jambes (bras droit avec jambe gauche)**
  - ❖ **Bien verrouiller les brins entre eux (descente)**
  - ❖ **Prix**
  - ❖ **Poids**
  
  - ❖ **[Lien pour la vidéo sur Youtube](#)**
  - ❖