

OCOM M223.03 : COMMENT FRANCHIR DES OBSTACLES AU COURS D'UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE

LES BÂTONS DE MARCHÉ

TYPE DE BÂTONS

Il existe trois types de bâtons de marche – des bâtons de ski, des bâtons de marche en bois et des bâtons de marche télescopiques. Le choix des bâtons varie selon l'activité.

Les bâtons de marche améliorent l'équilibre et réduisent la quantité de tension sur les genoux, les épaules et le dos. Ils absorbent une partie de l'impact que le corps absorberait autrement. Les bâtons, plutôt que le corps, absorbent le choc, réduisent la fatigue des bras et des jambes et améliorent l'endurance.

Les bâtons de ski et de marche peuvent être utilisés pour de longues marches et des randonnées en montagne faciles sur des surfaces au sol de même niveau. Les bâtons de marche peuvent être un choix acceptable pour des randonnées en montagne modérées. Les bâtons de marche télescopiques sont le choix le plus polyvalent. Ils travaillent bien pour la randonnée pédestre ou en montagne sur un terrain à géographie différente.

CRITÈRES POUR CHOISIR DES BÂTONS

Pour trouver des bâtons appropriés de marche, il faut penser aux types d'activités pour lesquelles ils seront utilisés, le type de terrain et le poids du randonneur.

Réglage télescopique. Les bâtons à réglage télescopique peuvent être allongés ou raccourcis selon le type de terrain. Plusieurs personnes peuvent utiliser le même ensemble de bâtons en réglant la longueur. Les bâtons sont faciles à entreposer lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Les poignées. Les poignées qui sont formées pour s'ajuster à la main sont plus confortables à agripper et plus faciles à utiliser pendant une longue période. Les poignées qui sont rigides peuvent devenir humides avec la transpiration et être inconfortables à tenir. On doit essayer plusieurs modèles pour trouver celles qui s'ajustent le mieux à la main. Une sangle réglable doit être attachée à la poignée pour éviter d'échapper le bâton.

Système antichoc (absorption des chocs). Le système antichoc est intégré au bâton. Certains systèmes sont très complexes et offrent une gamme de réglages selon les préférences de l'utilisateur et les conditions de la randonnée en montagne. Le système antichoc aide à absorber l'impact du bâton qui frappe le sol au cours de la marche, réduisant ainsi la tension sur les épaules et les bras. Un système de verrouillage est essentiel puisqu'il permet à l'utilisateur de s'assurer que les réglages sont verrouillés et ne changeront pas durant la randonnée pédestre.

Paniers. Les paniers sont les anneaux ronds au bas des bâtons de marche. Les paniers empêchent les bâtons de s'enfoncer dans la surface (neige, boue ou sol saturé d'eau). Il y a une variété de paniers. Les paniers qui sont découpés comme des flocons de neige sont préférables pour la neige. Les grands paniers pleins sont préférables pour un sol boueux puisqu'ils empêchent de s'enfoncer. Si on planifie d'acheter des bâtons de marche avec paniers, s'assurer que les paniers peuvent facilement se changer.

Pointes. Il existe trois types de pointes— pointe unique, taillée et avec tampon de caoutchouc. Chacune de ces pointes est préférable pour un environnement spécifique. La pointe taillée est de loin la meilleure pointe. C'est comme si des encoches avaient été découpées de la pointe même du bâton, laissant plusieurs pointes en sortir. Ce type de pointe offre une traction dans la plupart des conditions et est durable.

UTILISER DES BÂTONS DE MARCHÉ

Les bâtons de marche peuvent aider à prévenir les maux et la douleur. Les bâtons sont utiles pour stabiliser les charges lourdes et parcourir les sentiers. En plus de fournir un meilleur équilibre, les bâtons de randonnée en montagne réduisent le niveau de tension au dos, jambes et tout particulièrement aux genoux. Les bâtons absorbent une partie de l'impact que le corps aurait à subir.

Monter une pente en randonnée en montagne. Pour marcher sur un terrain plat, les bras doivent être parallèles au sol quand on tient la poignée. En montant une pente au cours de la randonnée en montagne, raccourcir les bâtons de randonnée en montagne pour le confort et la stabilité. Cela permet d'avoir plus de puissance.

Descendre une pente en randonnée en montagne. Les bâtons de marche aident à réduire le choc aux articulations chaque fois que le pied se pose au sol en descendant une pente.

En descendant une pente au cours de la randonnée en montagne, rallonger les bâtons de randonnée en montagne pour le confort et la stabilité.

LA GRIMPÉE

La grimpe est un terme utilisé pour décrire comment parcourir un terrain à géographie différente, un terrain inégal et des roches en escaladant et en rampant. La grimpe exige habituellement l'utilisation des mains et des pieds.

Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on utilise la technique de grimpe :

- Vérifier les prises de main et les prises de pieds avant d'engager le poids du corps.
- Garder le bas du corps près des roches.
- Utiliser les mains pour aider à maintenir l'équilibre.
- Utiliser les grands muscles des jambes pour supporter le poids du corps.
- Toujours maintenir trois points de contact avec les roches.

SAUTER D'UNE ROCHE À L'AUTRE

Sauter d'une roche à l'autre se fait quand on se déplace avec vitesse et élan d'une roche à l'autre en se servant des bras ou des bâtons de marche pour garder l'équilibre.

Il faut tenir compte des éléments suivants quand on saute d'une roche à l'autre :

- Planifier l'itinéraire. Les plus grosses roches sont plus stables.
- Utiliser les mains pour la stabilité.
- Garder les genoux pliés et détendus.
- Contrôler la vitesse. Sauter légèrement.
- Si on commence à perdre l'équilibre, se déplacer vers l'avant, sautiller légèrement d'un pied à l'autre jusqu'à ce que l'équilibre revienne.

TRAVERSER UN ÉBOULIS

Un éboulis est un amas de petites roches que l'on trouve souvent au-delà de la limite des arbres sur les pentes de montagnes. Lorsqu'on doit traverser un éboulis, la prudence est la première règle.

Traverser signifie marcher en diagonale ou traverser dans un mouvement de biais.

Marcher sur un éboulis peut être très glissant. Il est préférable de planifier un itinéraire en zigzag pour traverser un éboulis. L'itinéraire planifié doit être divisé en petites sections. Il faut contrôler la vitesse de marche et se souvenir que la vitesse ne peut signifier qu'un plus grand risque.

Marcher en diagonale. Marcher en diagonale donne un meilleur contact entre le bord du pied et la pente pour donner une meilleure stabilité.

GRIMPER UN ÉBOULIS

Si possible, il faut éviter de grimper un éboulis, parce que cela peut être très épuisant. Si ce n'est pas possible, on doit tenir compte des conseils suivants :

- Rester sur les bords de l'éboulis. Le mouvement de l'éboulis est plus lent et on peut y retrouver de plus grosses roches.
- Viser à garder les pieds à l'horizontale. Si l'éboulis est assez petit, enfoncer les orteils dans la pente (comme dans la neige).
- Grimper avec les pieds en position de fouille aide à mettre le poids sur le coup de pied de chaque pied.
- Faire de petits pas pour réduire la tension des jambes. Cela réduit aussi les risques de glisser.
- Plier les genoux pour supporter le corps.

DESCENDRE UN ÉBOULIS

Lorsqu'on descend un éboulis, il faut toujours garder le poids sur les talons et faire des petits pas. Le dos doit être droit et les genoux légèrement pliés pour absorber la tension et améliorer l'équilibre.

Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on descend un éboulis :

- Creuser les talons dans la pente.
- Utiliser les mains pour rester stable.
- Détendre les genoux et continuer la descente.

FRANCHIR LES OBSTACLES D'EAU

TRAVERSER LES RIVIÈRES

Traverser les rivières peut comporter un défi selon la période de l'année (p. ex. le printemps quand la neige fond dans les ruisseaux et rivières). On doit faire un plan avant de traverser une rivière.

Choisir un endroit pour traverser. L'endroit le plus sécuritaire pour traverser se trouve où l'eau est calme et la profondeur ne dépasse pas la hauteur des hanches. On peut trouver de telles conditions autour des courbes des rivières, où le cours d'eau s'élargit et ralentit pour tourner. Plus l'eau est foncée (et plus verte), plus elle est profonde.

Il faut éviter les éléments suivants :

- le remous qui rend l'eau blanche;
- l'eau foncée; et
- un courant fort.

Si les conditions semblent dangereuses, marcher en amont pour trouver un endroit plus sécuritaire. Toujours traverser avec prudence.

Le meilleur temps pour traverser. Tôt le matin est le meilleur temps pour traverser. Le courant des rivières est plus lent le matin parce que l'eau est plus froide la nuit.

Traverser à gué une rivière. Traverser à gué une rivière est le choix le plus sécuritaire. Pour traverser, toujours faire face en amont, en diagonale au courant.

Si on traverse en groupe, les personnes les plus fortes doivent se placer à la fin et entrelacer les bras. Le groupe doit se déplacer lentement en ligne, en diagonale au courant.

On peut utiliser des bâtons de randonnée en montagne pour traverser à gué une rivière. Ils aident à garder l'équilibre.

Sauter d'un endroit à l'autre. Sauter d'un endroit à l'autre est une technique utilisée avec les roches et aidera à traverser une rivière et rester à sec. Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on saute d'un endroit à l'autre :

1. Planifier l'itinéraire. Évaluer les pas à faire.
2. Décider quelles roches sont stables.
3. Vérifier la stabilité avant de s'engager.
4. Si un endroit est instable, se déplacer rapidement au prochain.

Marcher dans l'eau est un choix. Il est préférable de marcher dans l'eau et de se mouiller plutôt que d'y tomber.

Traverser les rivières en utilisant un pont en bois ou des cordes. Les ponts en bois varient de ponts construits à des billots placés au travers d'un cours d'eau. Toujours vérifier un pont en premier pour voir s'il est fixé en place et pour évaluer sa stabilité. Traverser un pont de billots doit s'effectuer une personne à la fois parce qu'un poids léger peut déloger le billot. Si un pont ou un billot est trop étroit, instable ou haut, se déplacer dessus en position assise.

SOL SATURÉ D'EAU

Si possible, éviter de traverser un sol saturé d'eau. Cela peut s'avérer être une expérience très désagréable.

S'il n'y a pas d'autres moyens, il faut planifier un itinéraire pour le traverser. Les pistes de randonneurs précédents peuvent donner une indication de la profondeur et de la fermeté du sol.

Points durs naturels. En planifiant l'itinéraire, viser les points durs au sol peut faire gagner du temps. Les arbres et les buissons peuvent indiquer une partie de terrain solide. Les grosses roches et les touffes d'herbe dures sont aussi de bons indicateurs.

Sentiers. Parfois, des sentiers peuvent croiser un sol saturé d'eau. Les sentiers fréquemment utilisés ont souvent des petits chemins de bois (qui ressemblent à des petits ponts) construits pour faciliter la traversée. Les ponts faits de billots tombés peuvent aussi être utilisés.

TRAVERSER SUR LA GLACE ET LA NEIGE

Déchiffrer la neige pour un itinéraire sécuritaire. Lorsqu'on planifie un itinéraire, il est préférable d'éviter les endroits rocheux. Les roches absorbent la chaleur qui fait fondre la neige près d'elles plus vite. La neige molle autour peut ne pas être assez ferme pour soutenir le poids d'une personne. Avant d'utiliser un parcours, vérifier la neige avec les bâtons de randonnée en montagne pour prévenir les blessures. Il est préférable de traverser un grand champ de neige tôt le matin lorsque la neige est plus dure. À mesure que le soleil se lève et devient plus puissant, la neige fond inégalement et forme des points faibles.

Monter sur la neige. Lorsqu'on marche sur la neige, les conditions déterminent l'itinéraire. On peut créer un nouvel itinéraire pour monter de façon sécuritaire. Les zigzags peuvent aussi être un choix. Si c'est plus facile de monter tout droit, il faut enfoncer la neige à plusieurs reprises pour faire des marches solides pour marcher dessus. Avant de marcher sur ces marches, il faut toujours les vérifier avec le poids du corps.

Traverser sur un plan d'eau gelé. Traverser sur un plan d'eau gelé exige de faire attention. Pour traverser sur la glace, il faut utiliser les bâtons de randonnée en montagne pour trouver les trous ou pour vérifier la neige. Il ne faut pas nécessairement se fier aux vieilles pistes sur un plan d'eau gelé. L'itinéraire peut ne pas être sécuritaire, si les pistes sont de quelques jours. Toujours vérifier avant d'avancer.