

OCOM M123.01 : CHOISIR LES VÊTEMENTS ET L'ÉQUIPEMENT POUR UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

TYPES DE SAC À DOS D'UNE JOURNÉE

Il y a plusieurs sacs disponibles pour rendre plus facile le transport de l'équipement lors d'une randonnée pédestre ou d'une expédition. Un petit sac est suffisant pour les sorties d'une journée. Il doit pouvoir contenir facilement tout l'équipement pour la randonnée, avec une plus grande capacité pour les expéditions hivernales.

SAC BANANE

Le sac banane est le sac le plus petit, et il est idéal pour les randonnées de courte durée. Il est petit, discret, et se porte au bas du dos, avec une ceinture s'attachant autour de la taille. Il est aussi connu sous le nom de sac de taille ou sac lombaire. Les sacs banane les plus simples ont une pochette cousue à une ceinture-sangle, tandis que les sacs plus élaborés peuvent avoir une capacité excédant 10 litres, avec des ceintures rembourrées et des suspensions.

SACS À DOS D'UNE JOURNÉE

Il y a plusieurs modèles de sacs à dos d'une journée; cependant, ils ont tous des courroies d'épaules et une ceinture à la taille. La plupart des sacs à dos d'une journée ont des poches pour faciliter le rangement de l'équipement et ils possèdent des caractéristiques de base pour l'extérieur.

Les sacs à dos d'une journée peuvent avoir aussi un système de sac-gourde. Le sac-gourde est connecté à un tube qui sort du dessus du sac d'un jour pour faciliter l'accès à l'eau. D'autres sacs d'une journée ont des poches supplémentaires pour des bouteilles d'eau qu'on peut accéder facilement sans enlever le sac.

BOTTES

Le facteur le plus important dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée pédestre est la taille de la chaussure. Elles doivent protéger les pieds et avoir une bonne semelle pour marcher et grimper. Les bottes d'aujourd'hui utilisent la même technologie que les chaussures de course. Elles sont légères, confortables et fonctionnelles.

SOLIDE

La botte doit offrir un soutien aux pieds et prévenir les entorses de chevilles sur les surfaces accidentées. Des bottes plus hautes avec un soutien pour les chevilles offrent une rigidité latérale. La botte doit aussi empêcher le pied de trop plier lorsqu'on exerce trop de poids sur les orteils ou le talon.

LÉGÈRES

Plus les bottes sont légères, plus il est facile de marcher. Chaque livre supplémentaire des chaussures est comparable à cinq livres supplémentaires dans le sac à dos.

CONFORTABLE

Le pied doit rentrer dans la botte avec le talon parfaitement ajusté contre le dos de la botte, et avec assez de place pour que les orteils puissent bouger.

BONNE POINTURE

Les bottes bien ajustées assurent un plus grand confort pendant la randonnée. Une botte est bien ajustée quand :

- la largeur de la botte est légèrement supérieure à la largeur du pied,
- la languette repose confortablement sur l'orteil,
- les orteils ont assez de place pour bouger.

BAS

La botte n'est qu'une partie de l'ensemble chaussure : les chaussettes forment la première couche de protection pour les pieds. Un système de deux chaussettes est recommandé pour plusieurs activités. À moins de faire de la randonnée dans des conditions chaudes et humides régulièrement, il faut porter une paire de chaussettes épaisses avec une paire légère à l'intérieure. Toujours s'assurer que les chaussettes sont de la bonne grandeur.

CHAUSSETTES DE BASE

Cette couche mince aide à évacuer l'humidité du pied. Les chaussettes de base sont habituellement faites de polypropylène.

CHAUSSETTES EXTÉRIEURES

Les chaussettes extérieures sont faites le plus souvent de laine ou avec un mélange de laine parce que la laine peut absorber l'humidité. Cette couche protège le pied et fournit l'isolation.

BOUTEILLES D'EAU

La bouteille d'eau est un article essentiel pour la trousse de tout voyageur en milieu sauvage. Compter sur la nature pour fournir de l'eau potable est un risque qu'il ne vaut pas la peine de prendre. Les randonneurs doivent purifier l'eau pour qu'elle soit potable ou emporter leur eau avec eux.

TYPES DE BOUTEILLES D'EAU

Une personne qui fait une randonnée d'un jour doit choisir la bouteille d'eau qui lui convient le mieux, selon ses besoins, son équipement et sa capacité.

- **La gourde.** Une bouteille d'eau simple qui contient généralement un litre d'eau.
- **Bouteille rectangulaire.** La bouteille rectangulaire possède un grand goulot. Il est facile de remplir les bouteilles à grand goulot, et il est facile de mélanger des additifs d'eau (comprimés de purification, du jus en poudre, etc.).
- **Bouteille souple.** Récipient d'entreposage d'eau qui peut être comprimé pour l'entreposage quand il est vide.
- **Sac-gourde.** L'entreposage de l'eau se fait dans un sac-gourde séparé ou à l'intérieur d'un sac à dos. Le sac-gourde peut facilement entreposer une grande quantité d'eau, mesurée en onces ou en litres.

CARACTÉRISTIQUES IDÉALES DU MATÉRIAU

Les bouteilles d'eau prennent plusieurs formes et peuvent être faites de plusieurs matériaux. La bouteille idéale est celle qui est facile à nettoyer, qui ne s'imprègne pas d'odeurs facilement, et qui est très durable. De tous les types de bouteilles, celles faites de Lexan et d'autres polycarbonates ont un très bon rendement.

BOUTEILLE À GRAND GOULOT VERSUS À PETIT GOULOT

Les deux options ont des avantages différents. Une bouteille à petit goulot permet de verser lentement et de boire facilement. Une bouteille à grand goulot permet de verser et de remplir rapidement, d'ajouter des additifs facilement, et d'utiliser plusieurs accessoires (p.ex. purificateur d'eau, couvercle anti-éclaboussures, bec verseur, etc.).

CHOIX DE LA CAPACITÉ

Un randonneur doit identifier ses besoins en eau et déterminer la capacité du récipient d'eau dont il aura besoin pour une randonnée quelconque. La quantité minimum d'eau dont une personne a besoin dans des conditions normales est deux litres par jour. Une personne faisant de la randonnée pédestre aura besoin d'au moins un litre d'eau aux deux heures. Lorsque la température ou le niveau d'activité physique augmente, il faut augmenter la consommation de liquide en conséquence.

ÉQUIPEMENT FACULTATIF DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Lorsqu'on participe à une randonnée pédestre, plusieurs articles peuvent être utiles selon l'itinéraire, le terrain et la saison. La préparation d'articles supplémentaires pour la randonnée pédestre assure un voyage plus agréable.

VÊTEMENTS IMPERMÉABLES

Un imperméable léger en cas de précipitations non prévues.

CHAPEAU

Un chapeau à bord large protégera la nuque, les oreilles et le visage d'un coup de soleil.

COUCHE ISOLANTE SUPPLÉMENTAIRE

Une veste légère en duvet, un manteau en molleton ou un chandail pourrait servir de couche isolante si la température est plus basse que prévue, ou pendant les pauses quand la sueur s'évapore et le corps se refroidit.

LUNETTES DE SOLEIL

Elles protègent les yeux contre les dommages des rayons solaires (des rayons ultraviolets, de la lumière vive ou intense, et de la lumière bleue).

ÉCRAN SOLAIRE

Bloque ou empêche les rayons solaires ou la lumière ultraviolette de pénétrer dans la peau. La peau brûle quand l'exposition au soleil (ou à une source de rayons ultraviolets) dépasse la capacité du corps de protéger la peau (le pigment protecteur). Selon l'Association canadienne de dermatologie, on doit porter un écran solaire de FPS d'au moins 15 avec une protection contre les rayons UVA et UVB.

INSECTIFUGE

Appliquer de l'insectifuge pour éloigner les insectes indésirables. On doit appliquer ces insectifuges sur les endroits exposés du corps. De nombreux insectifuges, tel le DEET, sont faits de produits chimiques pour éloigner les insectes et ont une longue période d'efficacité par application.

APPAREIL PHOTO

Plusieurs des randonnées en milieu sauvage dévoileront des endroits de grande beauté. Si on a un appareil photo à portée de la main, on peut prendre des photos pour partager, garder et se rappeler de ces moments.

CARNET ET CRAYON

Permettent au randonneur de noter les détails de la randonnée, le choix de l'itinéraire, les moments inoubliables, les blessures, etc.

JUMELLES

Elles permettent au randonneur de voir des objets et des routes situés à distance. On peut vouloir observer la faune à distance.