



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

QUELS BATONS CHOISIR ?

Extrait d'un article de François Jourjon

Quels sont les caractéristiques et critères à considérer pour bien choisir ses bâtons.

Le poids

Plus les bâtons sont légers, plus il est agréable et moins il est fatigant de marcher avec. Les bâtons ultralégers sont fragiles (carbone). Ils sont à éviter pour les grands gabarits.

Le système de rangement

Les bâtons de marche ont différents systèmes de rangement. La majorité des bâtons multi-brins (2, 3 ou 4). Les bâtons 4 brins sont préconisés pour ceux qui veulent les ranger à l'intérieur de leur sac.

Système à vis

Principe : On choisit la longueur voulue (grâce aux graduations) en faisant coulisser les brins puis on visse.

Avantages et inconvénients : Ce système est le plus courant. Il équipe surtout les bâtons de randonnée bon marché. Le premier inconvénient de ces bâtons est qu'ils se dérèglent parfois pendant la marche. Et quand un bâton rétrécit soudainement, ça peut être dangereux.

« pourquoi ne pas serrer plus fort, direz-vous ? ». Plus vous serrez fort, moins il y a de chances que cela arrive. Et c'est là qu'apparaît le deuxième inconvénient : les brins sont parfois impossibles à dévisser.

Utilisations : randonnées à la journée, sortie occasionnelles et sur des terrains assez faciles.

Système à clip

Principe : Il suffit de choisir la longueur voulue en faisant coulisser les brins puis de clipper. Pour les ranger, il suffit de déclipper et de faire coulisser les brins les uns dans les autres.

Avantages et inconvénients : Ce système est très pratique et très rapide, mais généralement plus cher que le système à vis. Il n'a pas les deux inconvénients de ce dernier.

Utilisations : C'est donc un bon choix pour les personnes randonnant régulièrement et qui appuient fortement sur leurs bâtons (descentes raides, sac à dos lourd, grands gabarits, etc.).

Système de pliage en Z

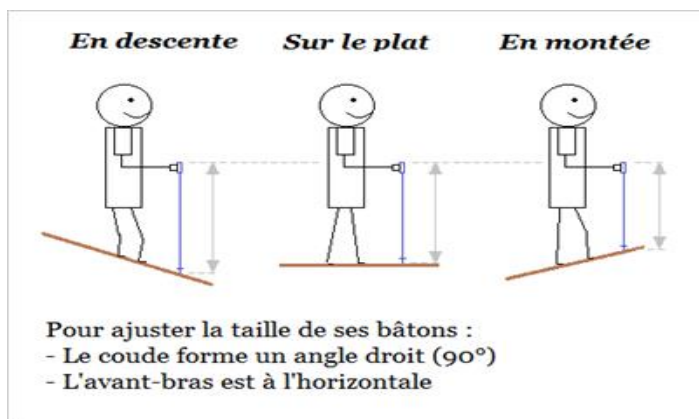
Principe : Un fil élastique tient les brins ensemble. Pour monter les bâtons, il suffit de déplier les brins et de les emboîter les uns dans les autres jusqu'à ce que le bouton de verrouillage (situé sous la poignée) se bloque.

Avantages et inconvénients : très pratique, rapide et qui ne se dérègle pas. Ce système permet également d'avoir des bâtons plus légers. Le principal inconvénient est que la taille des bâtons n'est pas réglable. On trouve cependant, ce type de système associé à un système à clip – ce qui permet d'agrandir ou raccourcir un peu (environ 20 cm) la longueur des bâtons.

Utilisations : ce système est préférable pour une utilisation sur le plat ou sur des terrains avec peu de dénivelé.

Pourquoi régler la taille des bâtons ?

Pour que l'utilisation d'un bâton de randonnée soit optimale, il faut que vos coudes forment un angle droit (vos avant-bras soient à l'horizontale), quand la pointe est au contact du sol et que vous avez le bâton en main.



Si vous êtes en montée ou en descente, la longueur optimale n'est donc pas la même. Elle est plus petite en montée et plus grande en descente.

Assurez-vous que vos bâtons aient la bonne taille par rapport aux types de terrains sur lesquels vous allez vous en servir le plus : plat, descente, montée.

Les matériaux des tubes

La partie longue (tube) des bâtons peut être constituée de différents matériaux.

- Le plus courant est l'**alliage d'aluminium** car c'est un bon compromis entre solidité, prix et légèreté. Il faut savoir que l'aluminium peut plier mais casse rarement.
- Certains bâtons contiennent des **fibres de carbone**. Ils sont plus légers, amortissent mieux les vibrations, mais sont moins solides et plus chers.
- On trouve aussi des modèles avec du **titane**, ce qui rend les bâtons légers et solides.

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**.

Il faut donc qu'elles soient agréables à tenir, qu'elles ne glissent pas et qu'elles ne créent pas de frottements désagréables qui pourraient engendrer des ampoules.

Vous trouverez surtout quatre types de poignées différents :

Les poignées en plastique : Elles sont peu confortables et font transpirer mais sont 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 : Ces poignées sont confortables, évacuent bien la transpiration, sont assez durables mais également assez chères.

Vérifiez que l'**ergonomie de la poignée** convient bien à la morphologie de votre main cela vous évitera des ampoules ou des frottements désagréables. Certains modèles sont déclinés en version main gauche et main droite.

Les dragonnes

Les dragonnes servent à **soulager les mains et les avant-bras en reposant le poignet dessus**. De cette manière, vous n'avez pas besoin d'agripper trop fortement les poignées pour transférer du poids aux bâtons. Cela économise vos mains et avant-bras et réduit les frottements.

- Certaines **dragonnes toutes simples** sont constituées d'une sangle classique réglable. Elles équipent les bâtons bon marché et ne sont pas extrêmement confortables.
- Certaines **sont rembourrées** et donc plus confortables. Elles se trouvent sur les bâtons de randonnée un peu plus chers et sont agréables pendant des utilisations prolongées.

Quand vous choisissez vos bâtons de randonnée, **assurez-vous que les dragonnes se serrent et desserrent facilement et rapidement** et qu'elles ne se desserrent pas quand vous marchez avec les bâtons.

Les pointes

Ce sont des éléments **très importants, car ce sont elles qui sont au contact du sol**

- Les **pointes en acier** qui sont bon marché, mais qui sont peu durables.
- Les pointes en **carbure de tungstène** sont un bon compromis entre accroche et durabilité mais sont généralement plus chères.
- Les **pointes (embouts) en caoutchouc** qui sont performantes sur les **surfaces dures et rocailleuses**. Elles ont l'avantage d'être assez silencieuses et de laisser peu de marques sur le sol.

Le système anti-choc

Certains modèles ont un **système anti-choc** qui sert à **réduire les vibrations transmises aux bras et au haut du corps**. Cela ajoute du confort. Si vous avez les poignets, coudes ou épaules fragiles, cela peut être un bon choix.

Les accessoires

Les accessoires sont parfois fournis avec les bâtons ou peuvent être achetés séparément. Voici les plus courants :

Les rondelles

Ce sont des objets souvent interchangeables qui s'adaptent au bout des bâtons de marche pour pouvoir **les utiliser sans qu'ils ne s'enfoncent trop** dans des terrains.

Les protège-pointes

Ils s'emboîtent par-dessus les pointes. Ils sont en caoutchouc et peuvent aussi être utilisés sur des **terrains durs**. Ils réduisent également le bruit pendant la marche.